



さわやか相談室だより

12 月になり、日ごとに寒さがつのってきました。早いもので、2 学期も残りわずかですね。身のまわりが慌ただしく、落ち着かない時期ですが、そんな時こそ心にゆとりを持って過ごしていきましょう。

「思春期」っていったい何者？

みなさんの中には、「今、思春期のまっただ中だよ」とか「思春期だから仕方ないよね」とか言われませんか。周りから言われて「自分は今、思春期なんだ」と思ってもよくわかりませんよね。でも、なんとなく昨日と違う自分っていませんか？そこで、思春期のことを少し考えてみましょう。

Q、思春期っていつごろから始まるの？

A、小学校高学年から始まり、高校生ぐらいまで続きます。個人差が大きく、開始時期には 4～5 年の幅があり、終わる時期も子どもによって違います。つまり、個人差があるものです。

Q、思春期に現れる特徴は…？

- A、「自分探し」…自分は何者か、どう生きてらいいのかを深く考える
「不安定」…気分がムラがあったり、反抗したり甘えたりする
「極端」…中途半端な妥協を嫌い、親の矛盾をつく
「過敏性」…ささいなことで機嫌を損ねる
「性急さ」…すぐに答えを求めようとする



Q、思春期ってあったほうがいいの？

A、思春期の頃は体が大人に近づき、精神面でも自立に向います。深く悩みながら、自分に向き合い、自分のモノサシを獲得する大事な時期です。自分のモノサシを手に入れなければ、大人になっても絶えず他人の評価を気にし続けやすくなり、挫折や失敗などから立ち直りにくくなると言われています。

Q、思春期の悩みはどうしたらいいの？

A、思春期を怖がったり、嫌ったりしなくて大丈夫です。それはあなたの成長のために必要なのだと受けとめ、自分を伸ばせる時期なのだと思います。思春期には親よりも友人を信頼し、悩みを打ち明け、相談し、愚痴を言うことで、共感が生まれ「親友」もできるでしょう。

心のバランス調整が難しく、自分自身にイラ立つこともあるでしょうが、必ず乗り越えられると信じ、逃げずに自分を見つめてください。それがあなたの大人への第一歩なのですから。



お知らせ



スクールカウンセラー長柄先生の来校日は 1 月 9 日（火）、1 月 22 日（月）です。事前に電話予約をお願いします。なお、冬休み中、相談室は閉室のため、予約、お問い合わせにつきましては、職員室へ連絡をお願いいたします。

TEL 048-554-9371