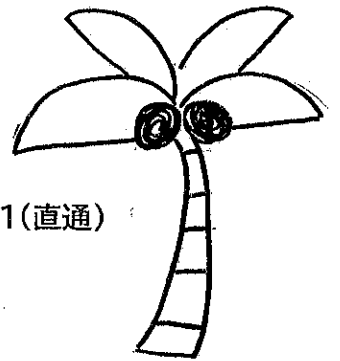


第二東中学校  
さわやか相談室  
2022年 7月号  
☎ 048-643-2171(直通)



## いのち

みなさん、こんにちは。

6月の体育祭は、行事を盛り上げようとする皆さんの意気込みが伝わってくるものでした。それぞれの競技に工夫して取り組み、応援する姿から、はつらつとしてさわやかな印象を受けました。そして、何人かの人たちからは、「体育祭が楽しかった」という感想を聞きました。素晴らしいと思いました。また、悔しかったり、心配だったり、不安だったりした人もいたと思います。いろいろな思いが詰まった時間が、皆さんの成長を支えていることを感じます。

先月末と今月、海老沼小学校と芝川小学校にて、6年生の先生方の「いのちの支えあいを学ぶ」授業にゲストティーチャーとして参加させていただきました。さいたま市では小学6年生で「友達の良い相談相手になろう」というテーマで、学びを深めていきます。中学1年、2年…とこの授業は行いますが、皆さんは覚えているでしょうか？

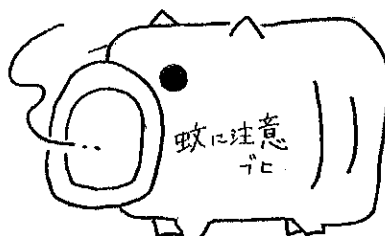
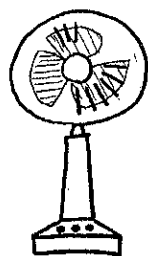
いのちとは？いのちを何に使うのか？それぞれの方が、自分なりに考え続けてほしい問いです。そして、その「いのちを支える」とはどういうことか…？

ある人は、「いのち」とは、人間の持っている“時間”である」「その時間を何のために使うのか？」そして、「自分の持っている時間を、人のいのちのために使うのはどうか？」と問うています。

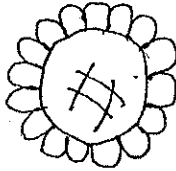
今、できることとして、悩んでいる友達や困っている友達に対して、その良い相談相手になってみてはいかがでしょうか？そのためには5つのポイントを押さえてください…。(1、相手の話を真剣に聴く。2、気持ちに共感する。3、できそうな方法を提案する。4、解決方法は相談している人が自分で決める。5、秘密は守るが、自分たちで解決できないときは大人に相談する。)

1学期、そして2学期と、自分の時間をどのように使ってきたのか…、そしてどのように使っていきたいか…、この夏休み、振り返ってみてもよいかもしれません。リフレッシュした皆さんに、2学期に会えることを楽しみにしています。

さわやか相談員 田村 恵



# スクールカウンセラーより



担当：スクールカウンセラー  
井澤 孝子

## ～保護者のみなさまへ～

もうすぐ夏休み、指折り数えている子もいるのではないのでしょうか。しかし、親にとっては夏休みの方がより忙しいですね。やるが増えて大変だとは思いますが、親子で一緒にいられる時間は限られています。どうか、大切な時を大事にしてお過ごしください。

\*\*\*\*\*

## 思春期に多い対人恐怖

「目は口ほどに物を言い」とか、「目配せ」などのように、五感の中でも視覚・視線は対人関係の中で特別な意味を持っています。そのせいか、他者の視線に対して過敏になることが多くあります。精神保健分野では、視線についての過敏を含めて対人関係の過剰緊張を対人恐怖と言っています。この対人恐怖の多くは、思春期に発症するという特徴があり、ある精神科医（高橋徹「神経症の周辺」1981）の研究では13歳から18歳に発症年齢が集中しているという結果が出ています。性差については、かつては圧倒的に男性に多いとされていたのですが、近年は性差があまり目立たなくなってきたようです。

どのような状態になるかという、他人と一緒にいると異常に強い不安や心理的緊張を感じ、そのために相手から馬鹿にされるのではないかと、嫌われるのではないかと、不快な印象を与えるのではないかと、などという心配にとらわれ対人関係からなるべく遠ざかろうとします。

人間関係場面における強い緊張感が代表的な症状ですが、家族や親しい人に対して、また、知っている人がいない遠隔地の雑踏では出ません。もっとも苦手とするのは、少人数の同年代の少し知り合っている関係の人たち、例えば同級生数名と一緒に過ごす時間などです。妄想的な確信と、その妄想に対する訂正困難な状態になり、程度はさまざま、ひどい時は精神的に辛くて外に出られなくなったりし、不登校やひきこもりになる例もあります。

では、なぜ思春期に多く発症するのかという、多くの子が学童期の終わりまでに高い評価を周囲から与えられていた時期があったようです。ところが、思春期になると学童期に役立っていた周囲からの評価は通用しなくなる。同級生はそれぞれに自己主張し、新しい人間関係を模索し築いていく。すると、それまで高い評価に安住していた子ほど立つ位置が不安定になり、相手の眼差しの中で自己評価が下がった、見下げられたという印象を嗅ぎとってしまう。このサイクルが、症状を出す大きな原因と言われています。

そんな時、親として子どもの力あるところをしっかりと認め、自信をつけさせて下さい。思春期の子どもには適切な対応が大切です。早期の対応が事を早い解決に結びます。

