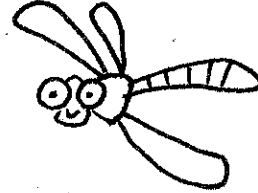


さいたま市立 第二東中学校
さわやか相談室
2022年 9月号 NO.5
☎ 048-643-2171 (直通)



二学期

さわやかな風が、こちよ季節になりました。季節の移り変わりの確実さを思う時、改めて自然の偉大さを感じます。

行動制限がない3年ぶりの夏休みではありましたが、やはり感染状況は安心できるものではなかったと思います。私事ですが、夏休みは濃厚接触者として延べ3週間程過ごしました。健康の大切さ、感染予防（手指消毒・換気・マスク）の重要性を実感した夏休みでした。引き続き、正しく対応して予防していきたいものです。

そして、昨年の夏には思ってもみなかったような事件や事故のニュースが毎日流れるという時間でもありました。このような状況に不安や不信を感じながら毎日を過ごしていた人もいたかもしれません。しかし、多く流れる情報の何が事実かということ、常に考えていきたいと思えます。

そして、新学期を迎えて、不安を感じながら生活している人もいると思えます。思っていることや感じていることを言葉にして伝えてみることは、漠然とした不安に対処するために大事なことでないでしょうか。不安に思うこと、理不尽に思うこと、怖いと思うこと、悩んでいること・・・これらを誰かに話してみてもどうでしょうか。聴き手になった人は、「そうなんだ、そう思っているんだ」と受け止めてみてはどうでしょうか。解決策は必ずしも必要ではなく、そのような言葉のやり取り・気持ちのやり取りが、温かい人間関係を形作っていくことと思えます。そして、そこから力を得ることができると思えます。

ご家庭でも、何気ない話題から、短い時間でも、言葉のやり取りをして、話し合ってみてはいかがでしょうか。話を聞いてもらえた、受け入れてもらえたという経験が、困った時に、“人に相談をする”という行動につながっていくと考えられます。

相談できる人や場所の選択肢を多く持つ、ということがこれからの人生を豊かに、安全に過ごすことに繋がり、この困難を生き抜く力となると思えます。

皆さんのこころと体のご健康を心よりお祈りします。

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～

長いようであつという間に過ぎてしまった夏休み、楽しい思い出は出来ましたでしょうか。さて、2学期のスタートです。気温の変化が激しい中ですが、秋風を楽しみに元気に過ごしていきましょう。

「依存」と「自立」について

中学生ともなると、身体の成長ははっきりと目で見えてわかるようになりますね。入学した時は、小さかった子も、急に背が高くなり、声変わりをしたり、女性らしさが出てきたりなど、男女それぞれ、大人びた体型になっていきます。こうした身体の成長に伴って、こころも成長していきます。

思春期のこころは、ゆらゆらと揺れ動いていることが多く、いつも落ち着きません。が、それは、自立に向かっているための、こころの揺らぎです。これまで、親に依存して甘えてきた世界が、成長とともに、親の管理下にいることに不自由さを感じ始めます。そこで、自分で何でもやってみたいという意欲が生まれます。これが自立心です。しかし、まだ、何もかも自分で出来るという自信はありません。本当は不安でたまらない気持ちでいっぱいです。ゆえに、また依存に戻っていきます。

この、「依存」「自立」「不安」のサイクルを繰り返して、徐々に自立に向かっているようになっていきます。こうしたこころの動きは、特に思春期には激しく、めまぐるしく繰り返します。昨日、悪態をついたかと思うと、今日はべたべたと寄ってきて、やたら甘える。親からすれば、自分勝手な子だと思ふこともあるかもしれません。しかし、こうした子どものこころの変化に、親は付きあってあげることも、子どもが安心して自立心を育てていけることのようにです。

「依存」は「甘え」、「自立」は「反抗」とも言われるように、たくさん甘えた子は、自立心も強いと言われていきます。今日の口答えは、自立へのサイン、と思うと、親も少しほっと出来るのでは。

しかし、分かっている、なかなか納得できないこともたくさんありますよね。そんな時はお気軽にご相談にいらっしやいませんか。子育てのこと、勉強のこと、家族のこと、どんな些細なことでも構いません。お気軽に相談にいらしてください。皆様のお力に少しでもなれたら幸いです。

