

# スクール・カウンセラーだより

平成 31 年 4 月  
都留第一中学校

新緑のさわやかな季節になりました。

新 1 年生、ご入学おめでとうございます。都留第一中学校にはスクールカウンセラーがおります。どんなことでも困ったことがあったらお話を聞くことができます。また、在校生の皆さんは新しい学年を迎え期待と不安の入り混じった時を過ごしているかもしれませんね。そのような時は誰かに少し話を聞いてもらえるだけで気持ちが落ち着くことがあります。是非、気軽な気持ちでスクールカウンセラーを利用していただければと思います。

また、保護者の方の相談も可能です。お子さんのことで困っていることであれば、どんなことでも相談することができます。相談内容については秘密にすることができますので、安心して相談の申し込みをしてください。

皆さんにとってより身近な存在でありたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。



・・・1 学期の来校日について・・・

4 月 / 26 日

5 月 / 10 日, 17 日, 24 日, 31 日

6 月 / 7 日, 14 日, 18 日, 24 日

7 月 / 5 日, 12 日, 19 日

(主に金曜日です。時間は調整することも可能です。)

## \* どんなことを相談すればいいの？

友達のことや勉強のこと、性格のことや家族のことなど、とにかく困っていることなら何でもかまいません。相談したことについては、秘密にすることもできます。安心して相談してください。

## \* 相談予約の方法は？

担任の先生に言ってくれば予約を取ってくれます。また、保健室の原田先生や身近な先生に希望を伝えていただいても大丈夫です。

スクールカウンセラー：正木 啓子（まさき けいこ）

## 保護者の皆さまへ

思春期の子どもと関わることはなかなかエネルギーのいることだと思います。煮詰まることもあるでしょう。是非、そのような時はスクールカウンセラーをご利用ください。ともに考えることで、なにか新しい方向が見えてくるかもしれません。



「思春期の子どもの理解と対応」について、お時間がある時にお読みください。

## 大人でも子どもでもない時期

思春期は子どもから大人への脱皮の時期であり、第二性徴の訪れとともに大人らしいからだつきになり、こころの面でも自分自身に目を向けるようになり、急に親離れを始め、「自分とは何か」というような自分さがしを始めていきます。まだ何者にもなっていない自由さと不安定さ、何者かにならなければならない焦りと期待が混じり合っている時期です。

また、この時期は一生のうちでもっとも現代の社会や文化の影響を受けやすい時期とも言われており、この点で親世代とは違っており理解に苦しむことも多くなります。



## 親も悩み、戸惑う時期 去る者は追わず、来るものは拒まずの姿勢で

子どもが親と距離を取り始め、秘密が増えてくるため、親は子どもが何を考えているか分からなくなり、ついつい問いただしたりすることも少なくありません。子どもを信じて見守る姿勢も大切です。しかし、子どもから近づいてきた時にはしっかりと話を聞いてあげることが良いです。また、ダメなものはダメと親が壁となることも必要であると思います。

親世代も、若い頃に比べ体力も衰え始め、職場での責任も増えたり、自分の能力や地位の限界が見えてきたり、子どもから今までの家庭のルールの変更を求められたり、親の介護など、変化の時期を迎え、今まで積み重ねてきたものを問い直し、新たな価値観に沿って自分自身を作り上げていく時期と言われます。この点において親世代も思春期に似た状態であるため、思秋期とも言われ、思春期の子どもたちへの対応は一層大変に感じることもあるかと思います。しかし、上手に関わるができることと親も子どもも濃く充実した時間を過ごせるとも言われています。是非、心の余裕を持ちながらこの時期を過ごしたいものですね。