自分づくりの時期・・・

蔓延防止等重点措置が３月６日まで延期になりました。学校生活の中でも部活動や学校行事など制限をしなければならないことが多く、淋しい思をしている人も多いかもしれません。「つらいな」「悲しいな」「しんどいな」「イライラする」・・・・などの思いは誰かに伝えることでずいぶんと楽になります。自分一人で抱え込まずに誰かに伝えることができる人は、ストレスに強いです。実際、ストレスの半分は誰かに話すことで半減されると言われています。

長いコロナウイルスとの戦いの中で、私たちは何を得たのでしょう。この長い戦いを経験したことがみなさんの成長の糧になっていることを願います。

温かい春はもうすぐそこまで来ています。この寒い冬を一緒に乗り切りましょう。

自分は人とやりとりする。
やりとりの中で自分の感じ
をつかんでゆく。
いろいろな人に出会いたい。
いろいろなわたしを
見つけられるから。
そして、たいせつな人と
出会いたい。
いちばんわたしらしい
わたしが
わかりそうな気がするから。

＊マンガ「心の授業」自分ってなんだろう　より抜粋

私、思春期。自分づくり中！

日頃みなさんと接していると、思春期まっただ中だなあと感じることがあります。まさに、大人への入り口に立っている感じ。身体も大きくなり、第二次性徴と言われる様々な身体の変化も出てきます。第二次性徴の発現は個人差が大きいので、友だちと比べて心配になったり、不安を感じたりすることもあるかもしれませんね。あなたにふさわしい時期に、第二次性徴が訪れますのでご心配なく。

そして、この第二次性徴をきっかけに自分自身を意識するようになります。髪型や服装などやたらと見た目が気になってくるのも、この時期です。やけにいらいらしたりモヤモヤしたり孤独感に襲われたりするのも思春期によくある感情です。



思春期の心大解剖！



□体の急激な成長・発達に悩むことがあります。

・体の変化が悩みにつながることがあります。
・性に対するあこがれが出てきます。



□親子関係に変化が起きてきます。

・親に甘えたい気持ちと自立したいという気持ちとの間で揺れ動いています。
・親に秘密を持ったり、反抗的になったり、無視したりというような態度をとることがあります。
・親を通して築いてきた価値観に疑問を持つことがあります。



□自分自身を見つめるようになります。

・理想の自分と現実とのギャップに悩むことがあります。
・他の人からどう見られているかが気になります。
・自分らしさは何か？自分とはどんな人間か？を考えるようになりますが、まだ自分をうまくまとめることができず悩みます。



□仲間の存在が大きくなります。

・仲間に、悩みや不安、希望などを話せるようになります。
・親よりも仲間の意見に影響を受けることがあります。
・仲間に認められたいという気持ちから、「おそろい」「似たような言葉遣い」「同じ趣味」などを好むようになります。

＊参考文献：ライフスキルを育む思春期の心と身体

家族を含めた周りの大人の支えがなければ、難しい「思春期」を上手に乗り越えることができません。中学生はまだまだ自分づくりの真っ最中。不安定で壊れやすく、もろい。自分の心をうまく守ることができないとき、周りの大人の援助が混乱や落ち込みを防ぎます。心の栄養がたっぷり必要です。心の栄養＝

「褒められる」「はげまされる」「認められる」「なぐさめられる」

安心して羽ばたいていくその日まで・・・。

