

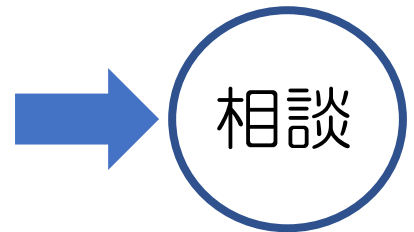
自分づくりの時期・・・

新しい年が始まり、1ヶ月が経過しようとしています。1年のうちで最も寒さが厳しく、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。今年は全国的にインフルエンザが大流行中！秩父地域でもインフルエンザによる学級閉鎖などを行っている学校が多くなってきました。

高篠中学校で流行しないよう、一人一人が感染対策を心がけましょう。

誰かに話せること～相談できる力～

- 自分の気持ちや出来事を言葉で表現できる
- 相談の意味や方法が分かる
- 安心して相談できる相手がいる



実はね・・・

話たいことがあるの



聞いてもらえる？

*身近に、安心して相談できる大人が3人以上いると良いです。

「相談」は、簡単なようで意外と難しいです。まずは、自分の気持ちや出来事を言葉で伝えるられること。難しい言葉で言うとこれを「言語化」と言い、これができないと「お腹が痛い」「頭が痛い」などの「身体化」を引き起こします。まずは、言葉で表現できることが大事。正直な気持ちを人に話す経験を積みましょう。そして、どのタイミングでどのように、誰に相談するのか？安心して相談できる相手がいるか？など様々なプロセスを経て、「相談」につながります。

一人で抱え込まずに、「相談」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すると言われています。また、「言語化」することで、自分の考えを整理したり、物事を客観的に捉えたりできるようになります。

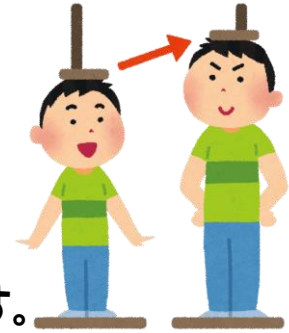
また、誰かに相談して気持ちが楽になる経験は、とても貴重なものです。次にまた、困難が訪れた時にも「誰かに相談してみよう」というきっかけになるからです。



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場合があります。
- 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せん。

- 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せん。



- 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…。

