



～スクールカウンセラーだより～保護者の方へ～

令和6年9月2日

鬼石中学校スクールカウンセラー 坂本美穂子

—思春期の子供のころと大人の役割—

☆思春期とは・・・

思春期とは、体も心も大きく変化する時期です。

体や心の急激な変化は子ども自身にとっても、大きな心の負担になります。思春期の子どもたちはもやもやした気持ちを抱えていたり、イライラしているように見えたりすることがあります。

☆思春期の特徴

①体の変化

二次性徴のあらわれなど、身体的・生理的な変化が起きます。急激な変化がお子さんを不安定にする要因ともなると言われています。

②こころの変化

思春期になると子どもたちは、物事を客観的に見ることができるようになり、周囲の人からどのように見られているのかということを気にする子どもが増えます。人の評価がとても気になり、人のかかわりに強い緊張や苦痛を感じることもあります。

思春期は、子どもたちにとって自分自身のことが自分でもよくわからない時期です。自分でも自覚できない悩みや心の不調が頭痛や腹痛、吐き気などの体の症状として現れる子どももいます。

③大人への気持ちの変化

子どもたちは、自分のことは自分で決めたいという気持ちから、「放っておいてほしい」「口出ししないでほしい」などということもあります。子供が保護者をうっとうしく思うことや反動的な態度を見せることは成長途中にある子どもにはごく普通にあることです。一方で、自分だけの力だけでやっていく自信はありません。大人に干渉されずに自分の思い通りにしたいという自立心と大人に甘えて頼りたいという依存心の間を行ったり来たりします。

④対人関係の変化

対人関係も大きく変化します。思春期の子どもは、友人関係の中で成長します。友人関係は単なる遊び仲間・話し相手から趣味や価値観の合う友人、自分のことを理解してくれる友人など、より深く親密な関係性を求めるようになります。思春期の子どもが友人関係で悩むのは、子どもが着実に成長しているあかしでもあります。とはいえ、友達とのかかわりで精神的に疲れることもあります。

～思春期の子どものために～

思春期に大切なことは、社会での役割をさがしているときに社会で孤立しないこと（信頼できる人がいる、困った時には助けを求められる、居場所がある）と家が安心できる場所になることです。

子どもを見守り、必要に応じて受け止めることがこの時期の子どもに関わる大人の役割です。

大人自身も自分を大切に、完璧を目指さずに、今、子どもとの関りで出来ていることに目を向け自信を持ちましょう。そして子どもの持っている力を信じて、温かく見守り、必要に応じてありのままの子どもを受け止めましょう。

☆心配なことなどあればお気軽にスクールカウンセラーをご活用ください。



スクールカウンセラーの来談日は 9月30日、10月21日、11月11日、25日、12月16日です。