

スクールカウンセラーだより

令和7年12月 vol.7 豊田市立豊南中学校 スクールカウンセラー 三宅由晃・増岡もも子
スクールサポーター 大澤詠子・日高麻美

生徒の皆さんへ

こんにちは。秋があっという間に通り過ぎ、本格的な冬が訪れるのをビクビクしながら過ごしているスクールカウンセラーです。急に寒くなり、こころと身体の調子はいかがでしょう。日が短くなるこの季節は、気分が落ち込みやすくなると言われています。

「やる気が出てこない」「イライラする」「ぐっすり眠れない」「夜、なんか泣けてくる」など、ひとりで考えてもなかなか問題が整理できず、モヤモヤした気持ちを抱えたりしているときは、ぜひカウンセリングを気軽に利用してみてください。

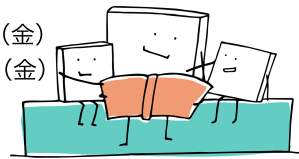
スクールカウンセラー来校日

スクールサポーターも毎日学校にいます♪

12月 18日(木) 19日(金)

1月 8日(木) 15日(木) 16日(金) 22日(木) 29日(木) 30日(金)

2月 5日(木) 12日(木) 19日(木) 20日(金) 26日(木) 27日(金)



人生を自分のことのように「実感」するって案外、難しい！

これまで複数の中学校に勤務してきたスクールカウンセラーですが、この時期”ある相談”が増えます。それは「進路」や「自分がやりたいことの方向性」に関する相談です。もちろん相談したからと言って何か見つけられるとは限らないのですが、3年生などは進路について選択肢が示される中で、自分のこれからの人生について深く考える機会が増えてきます。

【なりたい自分】を想像するのもいいのですが、ときには

【なっている自分】を想像してみよう！

心理学では、これを解決志向アプローチと言います。実は【なっている自分】の中には、素敵なヒントが隠されていることが多いのです。自分のダメな部分ばかり気になって動けなくなる人は、視点を変えてちょっと先の未来を眺めるのもおすすめです。

例) 高校では顔見知りが増え、きっと推しの話で盛り上がっている♪

部活で忙しく充実した生活をして、週末は試合があるかも♪

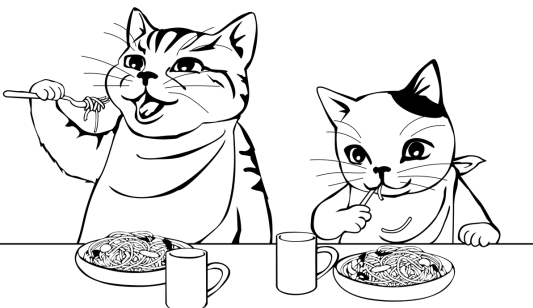
同じ悩みや楽しみを持つ同年代と毎日通話してと思う！

仕事やバイトで自由になるお金ができて好きなものが買えているかも！？



家を建てる大工さんの頭の中には、完成した家のイメージがしっかりとあるように、あなたが進みたい道についても想像を膨らませておきましょう♪あなたが変えたい未来に価値を置き、真剣に向き合えるようになると今やるべきことのモチベーションにつながるはずです。

※裏面あり



保護者の皆様へ

思春期や中学生になると「うるさい!」「放っておいて!」「別に何もないけど・・・」など親に対するキツイ言葉が増えたり、逆に関わりが極端に減ったりと、親子の会話がかみ合わなくなることがあります。これがいわゆる成長過程の“反抗期”ですが、その背景には子どもたちなりの葛藤があるようです。「もう子どもじゃない」と感じる一方で「まだ一人では不安」と揺れ動くのが思春期の特徴でもあり、大人に頼りたい気持ちと自立の間でせめぎ合い、結果としていつもなら使わないキツイ言葉遣いが出たり、時には【行動】に至ってしまうことがあります。

この時期、保護者に求められるのは「支配」ではなく「見守り」です。子どもがぶつけてくる言葉を真正面から受け止めすぎず「この子は今、自分を確かめているんだ」と一歩引いて見守ることが大切です。ただし、それは「何をしても許す」という意味ではありません。家族で決めたルールや人としてのマナー、相手を傷つける行為に対しては枠組みをしっかりと伝える必要があります。

親にとって反抗期は試練の時期となることが多いですが、この時期を越えた先には親子が新しい関係でつながる時期が来ます。子どもの反抗期は単に親を突き放すためのものではなく「自分の足で立つための練習」です。どうか焦らず、信じて見守っていきましょう。

思春期の子どもとの関係を良好に保つためのポイント

① 感情には感情で返さない

言い返したくなったら、一呼吸おいてから言葉を選びましょう

② 境界線を「大人側」が意識する

必要なルールは守らせながら、説教や口出しは最低限で!

③ 短い会話を積み重ねる

長い説教よりも日常の声かけを!

(今日は寒かったね、クラスはどんな雰囲気? など気軽な声かけが大切)

④ 味方でいる姿勢を伝える

「困ったときは助けるよ」と一言添えるだけでも安心感につながります

⑤ 親もリフレッシュを😓

親が疲れた顔をしていると、子どもは不安になります (保護者自身も自分の心を大切に)

