

自分の花を咲かせよう

第18号

令和元年12月13日(金)

文責：森田美貴子

思春期に思う

先日の参観日には多数の参観をいただき、ありがとうございました。また、懇談ではお忙しい中お越しくださり、ありがとうございます。時間のない中ですが、子供たちの今後について情報が共有できたら幸いです。

参観後の講演会で、スクールカウンセラーの石本志穂先生が「思春期の子どもを支える」という題目でご講演をされました。思春期の真ただ中にいる生徒たちの姿を思い浮かべ、大人としてできることを考える時間になりました。

中学2年生は多感な時期といわれ、悩みも多く不安定な時期なのは間違いありません。「自分はどこに進むべきかわからない」「感情のコントロールが難しい」「くよくよ悩む」などが代表的です。友人との違いを気にしたり、一緒であることに安心したりすることもこの時期の特徴ですし、自立したいけど不安、でも大人に頼りたくない、と、もやもやしている人もいるのではないのでしょうか？先日、進路学習を行いました。そこで得た情報で不安が増した人もいるかもしれませんね。誰もが必ず一度は通過するこの時期、現実から目をそらしたくなるものです。また、冬になり風邪をひきやすくなります。なんだか気力がでてこない、不安で心配ばかりしてしまうと、弱気になって、心の風邪にもかかりやすくなり何もかもが嫌になってしまいがちです。

👉👉👉👉👉 **そこで逆転の発想です！**

今の時期、実は不安定だからこそ成長する大事な時期でもあるととらえましょう！

悩んで、苦しんで、それで自分自身を見つけ、大きく成長する時期なのです。心配事や不安、不満はだれでも抱えているもの！もし当てはまるなら、解決法の一つとして心の訓練をお勧めします。

- ① 毎生活ノートに今日よかったことを3つ書き記す。
- ② 日々の作業を淡々とこなす。

です。ええ～～??それだけ? はい、それだけ、です！

実は心が不安定な時は、良いことに目がいかず悪いことばかりを考えてしまいます。だから無理やりにでも、自分ができていること、よかったことを探して書き記してください。また、いやなことを先延ばししたり、逃げたりしたい気持ちもわかりますが、淡々とこなす方がいいでしょう。しっかり寝て、起きて、ご飯を食べて、宿題して学校行って…それだけ。先延ばしすると、嫌な気持ちもずっと続くでしょう?やだなあ、と置いていてもやっしまえば終わりです。物事には必ず終わりがあります。どうせやるなら楽しんだほうが気分がいいのは決まっていますから、少しだけ前を向いて乗り切りたいと思っています。

