

スクールカウンセラーだより

下館西中学校
令和3年10月

皆さんこんにちは。スクールカウンセラー伊藤です。

肌寒くなってきましたね。朝布団から出てくるのがつらくなってきました。コロナウイルスの感染が落ち着いてきて、学校も行事や受験に向けて様々な活動が多くなってきたかと思います。楽しさ半分、体や気持ちに疲れが出てくることでしょう。前回のお便りで紹介した『レジリエンス(心の回復力)』を高めて、こまめに疲れを癒してくださいね。

さて今回は、人と関わるが多くなってきた今、「なかなか勇気をもって人とコミュニケーションがとれない」、「何を話して良いかわからない」、「自分に自信がない」、といった気持ちをスッキリさせましょう！

自分らしさを探して…



① “思春期”って何？ - 一人に興味をもつ時期だよ！

小学生の時に比べ、中学生は自分と他人との違いに向き合う時期です。それは、よくわかっていない「自分」というものに気付くためなのですが、この作業って実はとても大変です。違いに向き合うためには、自分の中で、他人との共通点と相違点を探していきます。この時、相違点だと思われる部分や人に対して、否定や逃避、怒りや苛立ちが起きやすいのです。そして、「共通点は味方、相違点は敵」という現実を作り出します。こういった作業をしている時期を、“思春期”と呼ぶのです。親に反発したり、友達と喧嘩したり、世間に対して怒りを覚えたり…、逆に大好きな世界にベッタリになったり、共通の話題や物をもって仲間だとアピールしたり…。そんな中でトライ&エラーを繰り返し、多様性を学んでいくことになります。

② 多様性に気付く - 自分を知らずとも繋がるよ！

「自分と違う人間がこんなにもいるのか…。」これが、多様性に気付く最初のステップです。そのことに気付けるということは、様々な人と巡り合い、他人に興味をもっているという証です。多様性に気付くのが、中学生～大学生くらい(24歳)の時期です。この時期には、同時によくわかっていない「自分」というものにも、気付くことができます。多様性に気付く、「自分」を理解することで、やっと、ここまで遠ざけてきたネガティブな敵の側面を受け入れ、「自分と他人の価値観が違うのは当たり前」と思えるようになります。そこに至るまでのスピードは人それぞれです。焦らず自分のペースでいきましょう。

③ 器の大きい人になろう - 苦手な人ほど大切に！

“思春期”は、自分が今まで生きてきた価値観や世界観がガラッと変わるので、自分が小さく見えたり、他人が大きく見えたりしやすいです。これはとてもショックなことです。ですが、怖がらずに1歩踏み出してみましょう。今まで積み上げたものは、形を変えたとしても無くなるわけではありません。「価値観の合う人は癒しを、合わない人は学びを提供してくれる」という視点をもつことです。そうすると、どんな人とも関係性を高めていくことができます。自分の弱点や欠点は、『乗り越える』のではなく、『乗り越えず』ことにしましょう。

スクールカウンセラー：伊藤 彩加