



日に日に寒くなり、冷たい風が身にしみる季節となりました。そろそろ館にも雪が降るかもしれませんね。私は館中学校が1年目ですので、冬の館はどんな雰囲気なのか楽しみにしています。



こころの成長を知ろう その②

今回は思春期（青年期前期）のこころの発達についてお話ししました。今回はその②になります。現在中学生の皆さんが心の中でどんな葛藤をし、成長をしているのか、お話しします。

☆ 自分はどう見られている？ —他人の目が気になる時期—

誰かと会話をする時、人前で発言する時など、ささいな場面で自分は周囲にどう見られているか、ひどく気になることはありませんか？この、他人の目に自分がどう映るかを気にする「自意識過剰（じいしきかじょう）」な状態は中高生の時期がピークと言われています。これまで気付かなかった「自分」という存在を強く意識するようになるのです。急に服装や髪形を気にするようになるのも、その表れです。

この時期は「変に思われたくない」という気持ちも強いため、不安や緊張が高くなり、結果うまく話せない、思ったようにできないこともあります。また、特に何か言われたわけではないのに、「相手は自分のことをバカにしているのでは…」とネガティブにとらえやすくなってしまいます。

☆ 理想の自分に近づきたくてモヤモヤ

皆さんの中には「自分はこんな風になりたい！」という理想像が多かれ少なかれあると思います。そしてその理想に向かって努力をしているかもしれませんが、しかし中学生になると、徐々に理想の自分と現在の自分を比較する力も付いてきます。努力しているのに理想のようにはならないこともあるかもしれません。結果、理想の自分と現在の自分の差にショックを受けたり、「あの子はできているのに私はできていない」等、周りと比べて辛くなってしまうこともあります。



☆ 自分を知ることの大切さ

自意識過剰や理想と現実のズレに気づくことは、個人差はあるものの、中学生～高校生の時期に誰にでも見られ、大人になるための必要な過程でもあります。決して自分だけに限った“変なこと”ではありません。自分を知ることは自分の限界に気付くネガティブな面だけではなく、自分の良さといったポジティブな面も気付かせてくれます。「そんなこと言っても自分の良さなんてわからないよ…」という人も多いと思います。そんな時はひとりで悩まずに周りの友達・家族・先生に話を聞いてもらおうと、これまで知らなかった自分らしさや新しい考え方に気付けるとと思いますよ。



保護者の皆様へ

カウンセリングルーム利用についてのお知らせ

カウンセラー不在時は、留守録に連絡先の電話番号を入れてください。後日、勤務日にカウンセラーからご連絡いたします。(勤務日の間隔が空くために、ご連絡にお時間をいただく場合がございます。カウンセラー勤務日にご連絡いただくとご予約がスムーズです。)

12・1月カウンセリングルーム開室日(直通電話：022-379-7091)

開室時間：午前9：30～午後4：30

★スクールカウンセラー：高沢(火曜日)

12月2・9・16日 1月20・27日

----- きりとり線 -----

カウンセリング 予約カード

年 組 氏名

(★コードネーム：)

①希望日： 月 日 (曜日)

②希望時間：第1希望 時 分

第2希望 時 分

③連絡方法(どちらかに○をつけて下さい)

担任から 掲示板上

④メッセージ(あれば書いてください)

予約をしたい場合は、このカードに記入してカウンセリングルーム入口にあるポストに入れてください。カウンセラー来校日に希望の方法で連絡します。掲示板で連絡する場合には、コードネーム宛にしますので、他の人にわからないコードネームを忘れずに記入してください。