

# 新 loops 第8号



練馬区立光が丘第三中学校 相談室

平成 25 年 9 月発行

まだまだ暑い日が続いていますが、もうすぐ1学期も終わり、2学期に入ります。今年の夏休みは本当に暑かったですね。

1学期から給食訪問をしています。1年生の各クラス2度、2年生の各クラス1度、終えたところです。クラスごとに個性が感じられて面白いです。2年生のクラスを訪問すると、カウンセラーを覚えてくれている人もいれば、忘れてしまっている人もいて少々がっかりしますが、なんとなく覚えていてくれるとうれしいです。2年生になると1年生のときに比べると、身長が伸び、顔つきが大人っぽくなっているのが驚いています。

中2は14歳ですが、実は、14歳は人生で最も不安定な時期といわれています。あの「ロミオとジュリエット」も、14歳の設定です。思春期は第二次性徴の到来と共に始まり、もはや、子どもではなくなって、男性あるいは女性としての自分を新たにつくり始めていく「第二の誕生」ともいわれる大切な時期です。心理学者のプロスは思春期・青年期を「心理的に親離れを始め、個人として立ち立ちはじめの時期である」と説明しています。

今回は中学生の発達課題を紹介したいと思います。

## \* 身体的成熟とその受容

### \* 認知的発達(物事を様々な視点から相対的に考える)

物事を抽象的に理解する 幅広い視点で考え、見通す)

### \* 親離れ～第二次反抗期(親との心理的な距離をとろうとする)

### \* 固体化した自我のはじまり(親にはいえない秘密をもつ、

親と衝突しながら自分らしいやり方を見つける)

### \* 自意識の高まり(他人に自分がどう映るか気にする)

### \* 交友関係の深まり(同世代の同性の友人と親密な交流をもつ)

このように身体の成熟、親離れ、自意識の高まり、仲間との関わりといったことが中心的な課題となり、これらに関連した問題が起こりやすくなる時期です。また中学生の自我や身体は、まだまだ十分に分化して機能するに至っていないため、心の問題としてだけではなく、行動や身体を通じて表現されることも多くなるのが特徴です。

何かひとりでは解決できない問題が生じたとき、悩んだり考えこんだりして出口がみえてこないとき相談室を訪れてみるのも一つです。



## 保護者対象：相談室企画の御案内

テーマ「生活に子育てにハーブの利用を」

◆時：25年11月5日(火)10時30分～11時30分

◆場所：1階相談室◆講師：小山(臨床心理士・アロマアドバイザー)

「ラベンダーの香りを嗅ぐとぐっすりと眠ることができる」など聞いたことがありますか？ハーブは疲労を和らげたり、集中力を高めたり、気持ちをリフレッシュさせたり、私たちの心と体に効果があることが知られています。

今回は実際のハーブやアロマオイルを用いながら、ハーブのはたらきを紹介したり、生活への活用を紹介したりしたいと思います。

ハーブティを飲みながら子育てについても語りましょう。保護者の皆様の参加をお待ちしています。

準備の都合上、参加される方は担任まで下記申込用紙を提出下さい。

( )年( )組 生徒氏名：

保護者氏名：



## 9, 10, 11, 12月の来校予定

(二重線はカウンセラー(小山)～火)

(点線.....こころのふれあい相談員(海老原～木)

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
		<u>3</u>		<u>5</u>		
		<u>10</u>				
		<u>17</u>		<u>19</u>		
			25	<u>26</u>		

注：17日は午後3時20分まで

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
				3		
		8		<u>10</u>		
		<u>15</u>		<u>17</u>		
		<u>22</u>		<u>24</u>		
		<u>29</u>				

### 11月

日	月	火	水	木	金	土
		⑤		<u>7</u>		
		19		<u>21</u>		
			27	<u>28</u>		

\*11月5日10時30分～11時30分 保護者対象企画実施

### 12月

日	月	火	水	木	金	土
		3		<u>5</u>		
		<u>10</u>		<u>12</u>		
		<u>17</u>		<u>19</u>		
		<u>24</u>				

## ♪ ご相談をお待ちしています ♪

生徒の皆さんからの相談だけでなく、保護者の皆さんからの相談も受け付けています。

相談内容は 不登校 いじめ 友人関係のこと 親子関係のこと  
先生との関係について 部活のこと 勉強のこと  
その他、お子さんの性格上の諸問題 発達上の諸問題  
学校生活での諸問題 子育てについての悩み など

原則、火曜日は「スクールカウンセラー」(小山)が、

木曜日は「心のふれあい相談員」(海老原)が対応しています。

相談時間は9時～17時となっています。

なお、生徒の皆さんの利用は、昼休みと放課後(相談受付4時半まで)となります。気軽に相談室を訪れて下さいね。

### ■相談の申し込みには、以下の方法があります。

- ①各学年の相談担当の先生を通して予約する。  
相談担当は、それぞれ石川先生(3年)、齊藤先生(2年)、五十嵐先生(1年)、木村先生(F組)です。
- ②相談室に来て、カウンセラーに直接予約する。
- ③保護者の方は、電話で【相談予約】とおっしゃってください。  
学校代表 TEL 3977-3521 まで。