



相談室だより

第9号

令和8年1月8日

練馬区立谷原中学校相談室

新年明けましておめでとうございます。3学期が始まり、毎日の学校生活がスタートしました。今回は、保護者の方に向けたお話です。

思春期の子どものかかわり方～保護者の方へ

うちの子どもは「ぜんぜん言うこと聞かない」「何か言うと“うるさい”と口答えをする」などと感じたことはありませんか。中学生になると、保護者の方が子どもの様子に変化を感じ、戸惑われることも多くなると思います。思春期は、身体的側面の成長にあたる第二次成長期であると同時に、精神的な変化の時期でもあります。「イヤイヤ期」とも言われ、親の考えや社会のルールに対して疑問をもち、「何でも自分でしたい」と大人に対する憧れを抱く一方、まだまだ知識や行動がそれに伴わない子どもの部分が共存し、とてもアンバランスな状態です。見ていて不安に感じることもあると思います。

親離れ・子離れのときという考え方

思春期は、「自我同一性」の確立の時期であり、自己を理解し、精神的な自立を目指す大事な時期になります。自立を目指す子どもに対して、親が「子どもには一人でできる力がある」という見方ができれば、子どもを信頼し、一人でできる環境を準備して、自立をサポートすることができるとでしょう。



一方、「子どもは一人では何もできない」という見方をしていると、つい親が手を出したり、大人の価値観をおしつけたりして、結果的に子どもの自立を遠ざけてしまうことがあるかもしれません。心配はあると思いますが、親子関係において、「親離れ・子離れ」のときにきていると言えるのかもしれません。

心理的リアクタンス

子どもに対してどうしてもわかってもらいたい話があるのに、うまくわかってもらえないような場合、考え方の参考になるのが、「心理的リアクタンス」というものがあります。これは、説得しようとした相手が、気持ちや行動の自由が脅かされたときに喚起される、自由の回復を目指す動機付けの状態をいいます。たとえば、「勉強をしなさい」「ゲームばかりしてはダメ」など、特に強制的な態度変容をせまられたときに生じやすい状態です。そこで、相手の気持ちや行動を保護する何かを用意しておくことで心理的リアクタンスが生じにくくなるとされています。少しでも相手の話を聞いたり、話し合ったりする機会が設けられるとよいかもしれません。



★12月・1月相談室開室日★

1月

月	火	水	木	金
5	6	7	8 ○	9
12	13 ★	14	15 ○	16 ★
19 ★	20 ★	21	22 ○	23
26 ★	27 ★	28	29 ○	30
31				

2月

月	火	水	木	金
2 ★	3 ★	4	5 ○	6
9 ★	10 ★	11	12 ○	13
16 ★	17 ★	18	19 ○	20
23	24	25	26 ○	27

【木曜日(○印)】 スクールカウンセラー本岡陽子 (9時~16時30分)

【月・火曜日(★印)】 心のふれあい相談員 井口祐子 (10時~16時)
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 (03-3995-8036) または、

②相談室直通番号 (080-7798-2454)

※②の電話番号は「相談室開室日(原則 月・火・木曜日)」に

相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。