



相談室だより

第4号

令和6年7月1日

練馬区立谷原中学校相談室

思春期の子どものかかわり方 ～保護者の方へ～

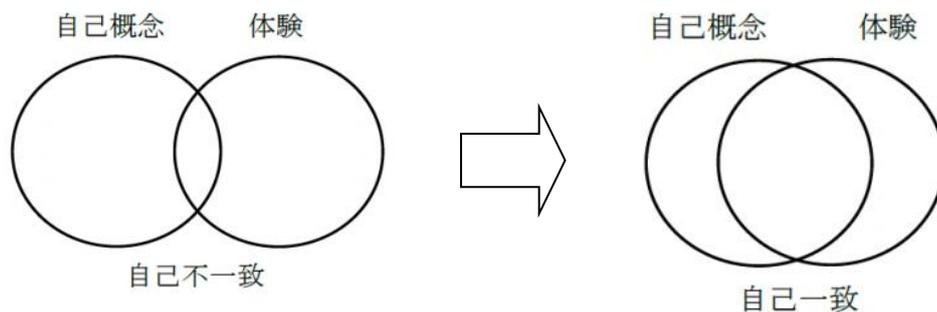
「最近、子どもがまったく言うこと聞かない」「何を言っても“うるさい”などと口答えをする」…。中学生になると保護者の方が子供の様子に変化を感じ、戸惑うこともあると思います。思春期は、身体的な成長にあたる第二次成長期でもあります。精神的な変化も大きい時期で、「イヤイヤ期」とも言われ親の考えや家族のルールに対して疑問をもったり、親よりも友達の影響を大きく受けたりするのが特徴です。

発達心理学者エリクソンの『ライフサイクル論』によると、12歳～20歳は思春期・青年期にあたり、「自我同一性（アイデンティティ）」を確立させる時期と言われます。「本当の自分とは何者か」を自問し、社会的な位置づけにおいて、自己を確立させる段階とされます。

「自分で何でもしたい」という大人の姿に憧れる一方、まだまだ知識や行動が伴わない子供の部分が共存し、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ります。

ありのままの自分を受け入れること

心理学者のロジャーズは、人間のパーソナリティを「自己概念」と「体験（経験）」が重なり合う二つの輪と捉え、自己が安定している状態を自己概念と体験が一致している（重なっている部分が多い）、つまり自己一致している状態であるとしました。自己一致に向かうためには、自分にとって良い面だけではなく、弱みや短所など、受け入れがたい体験にも目を向けることが大切です。どのような自分も否定せず受け入れることで自己一致が進むとされます。



子供が一人でできる環境を作る

自我同一性の確立や自己一致を目指す子供に対して、親はつい心配になって「こうした方がいいのではないかと声をかけたくくなります。しかし、いつまでも「子供は一人では何もできない」という見方をしていると、親が手を出し過ぎたり、大人の価値観を押しつけたりすることにつながります。親の経験からアドバイスしたり、情報を提供したりすることは悪いことではありませんが、子供を信頼して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大切です。

★7・9月相談室開室日★

7 月

月	火	水	木	金
1 ○	2 ☆	3	4 ☆	5
8 ○	9 ☆	10	11 ☆	12
15	16	17	18 ○☆	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

9 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
30 ○				

【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 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、相談室直通的の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。