



# 洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

## 中学生の夏休み

先日の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」では、今年も「中学生の夏休み」をテーマに、岩井先生から中学生という思春期の「夏休み」の特別な意味について3つのポイントを伺いました。

まず1つ目は、急に成長したように自他ともに感じるということです。身体と心の成長が著しい時期なので、まとまった時間を休むので、顔つきや体つきが変わってきます。

2つ目は、開放的な気分で、特に前半から中盤は気分や体調がよくなることがあります。日々のストレスが軽減され、自立神経の動きが健やかになり、心身の調子がよくなってきます。

3つ目は、内省する時間が持てる。ちょっとした「さなぎ」の状態で、これまでの体験をじっくりと思い返して味わったりすることにより、内的な成長を図る時にもなります。心の修復の時間にもなります。



## 今どきの中学生は…大変です！？

とは言っても、今どきの中学生は、そう簡単にはいかないようです。スマホ、LINE、メール、動画サイト、ゲームなどのSNSの存在、自分でコントロールできない環境にはまってしまう危険性があります。その結果、生活のリズムが崩れ、昼夜逆転や食事や運動もいい加減になってしまいがちになります。そのことが、夏休み明けの不調につながることも心配です。

## 考えたい言葉がけ

保護者として気をつけなければならないことは、思春期を迎えた中学生が家にいることで、どう声をかけたらよいか不安になったり、家事が予定通りに進まなかったりして、保護者の皆様もストレスがたまっていくことがあります。イライラから、つい余計なひと言が出てしまうこともあります。「いつまで〇〇してるの！」「もう、〇〇したの？」「〇〇しなくていいの？」など、子どものためにと思ってかける言葉の裏に隠れている「苛立ちや期待」などのメッセージを見抜かれてしまい、よけいにぎくしゃくすることがあります。

## 「休んだ」「遊んだ」「頑張った」を大切に

そこで、保護者の言葉や態度が、サポートになっているのか、過剰な干渉・プレッシャーになっているのか、考えてみたらどうでしょうか。タイミングと限度の設定を工夫してみましょう。例えば、夏休み前半から中盤にかけては、「休んだ」「遊んだ」と子どもが納得いくように見守ってみてはどうでしょうか。そして、子どもがそろそろ宿題に手をつけようとしたときを見計らって、「頑張ってるやん」と声をかけてみる。「頑張れ」を言い続けるよりは効果があるかもしれません。

また、夏休みは子どもの登校を促さなくてもよいのでほっとしますという声も聞かれました。囲む会では、日々、お子さんの登校を気遣って、朝からどのように声掛けをしたりよいのか苦心されている様子が、異口同音に聞かれます。本当にご苦労様です。

保護者の皆様も、無理をなさらず、少しでも「休んだ」「遊んだ」と思える時間があることを祈っております。