



## 洛風だより・ほかほか通信 ～保護者のみなさまへ～

### 夏の空には何かがある いちらしく思はせる何かがある

「夏の空には何かがある、いちらしく思わせる何かがある…」



これは、詩人の中原中也の作品「夏の日の歌」の一節です。谷口教頭がスタッフ向けの朝のインフォメーションに載せていました。

夏には、何かが潜んでいるように思います。特に小中学生の頃の「夏休み」には、いちらしいというか、何か独特の、なくしたくない郷愁のようなものを感じてしまいしますね。

### 中学生・思春期の夏休み

今月の「カウンセラーを囲む会～思春期・子育て・学び合い～」では、「夏休みにまつわること」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お話をいただきました。

夏は開放的な気分で、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。自分のペースで、普段出来ないことに頑張れることもあります。

一方で、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。

そして、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。

とは言っても、最近の中学生の夏休み事情は、そう簡単にはいかないようです。スケジュールに追われている感じ、習い事や塾だけではなく、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ってしまうことも心配ですね。

### 夏休みの子どもと過ごすために 保護者として大事なポイントは

\*保護者も子どもとのかかわりを見つける機会にする。

子どもの行動の意味を考えたり、子どもが興味あるものに関心を持ってみるなど、前向きなかかわりを増やしてみる。

\*子どもの体と心を大事にしていることを根気よく伝えていく。

生活リズムやルーズな態度を心配するのは、子どもを思う気持ちがあればこそです。

しかし、性急にいうことを聞かせようとしてもかえってお互いにしんどくなるので、家がホットできる場所になっているのだと考えてみる。



少し距離をおくことで、保護者自身もゆっくりできる時間を  
つくっていくことができればよいですね