

思春期の子育てもう一度見直してみませんか？

今年度も、向島東中学校を担当することになりました、スクールカウンセラーの芳田眞佐美です。
よろしくお願いいたします。

今年度は、私たちが想像していなかった新学年のスタートになっています。

「いつも通り」にならない時、人によっては強いストレスを感じる場合があります。

今回の場合は、「いつも通りでない」状況が、長期間続き、さらに、いつ終わるのかの見通しが立たないため、全ての人が何らかの形で、ストレスを感じることも不思議ではありません。

ストレスは以下のような形であらわれることがあります。

身体の変化 : お腹が痛くなる・肩がこる・汗が出る・心臓がドキドキする…など

行動の変化 : 落ち着かなくなる・眠れない・食欲がなくなる/たくさん食べなくなる…など

気持ちの変化 : イライラする・ドキドキする・落ち込む…など

このような変化は、子どもだけでなく、大人にもあらわれます。このような不調が生じることは、非日常的な場面では自然なことで、心配する必要はありません。

（但し、身体/行動/気持ちの変化や不調が長期間続く場合は、専門家への相談が必要かもしれません）
その対処法として、次のようなことが挙げられています。



◎自分なりの身体や気持ちが落ち着く工夫をする

（人それぞれのリラックス法で自分にプラスのメッセージを伝えていく）

◎困った時は誰かに相談する（人に助けてもらうことはカッコ悪くない）

◎一度にすべて解決しようとしな（一つずつ取り組めばよい） などがああります。

また、次のようなことにも気をつけてください。

★イライラを我慢するなど、気持ちを押し込めない！

★モノや人に当たるなど、何かを傷付けて、気持ちの発散をしないこと！

この時期の、子どもへの対応やご自身の気持ちの変化など、どうすればいいか？わからず、困ったり不安になったりしますが、最近は、ネット上に、様々な情報が発信されています。

例えば、**YouTube** で「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」公式チャンネルから

こどものこころのサポート「子どもの一般的な反応・行動」「見るポイント・聴くポイント」

など、分かりやすく動画で紹介されているものがありますので、よければ一度ご覧ください。

スクールカウンセラーとしても、このような状況は初めての事ですが、子どもたちがご家庭で、地域でどう過ごすのか？また、学校再開の際に、どのようにリズムを取り戻していくのか？など、様々な心配や不安を感じておられることに耳を傾けていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



向島東中学校 スクールカウンセラー

芳田眞佐美