

## 思春期の子育てもう一度見直してみませんか？

こんにちは。寒い日もありますが、暦の上では春が近づいてきていますね。まだまだ、マスク生活が続くようですが、体調に気を付けながら過ごしていきたいですね。

今年度は、コロナで今までと違う日常が続いており、子どもたちにも何らかの影響が出ているのではないか？と気になっていました。

そんな中、11月に5組、12月に3年生へ「ストレスマネージメント」、1月に2年生へ「思春期のこころと自分も相手も大事にする話し方（アサーション）」をテーマに心の健康教育の授業を行いました。

### 5組「ストレスマネージメント」の授業の様子

自分の体調や行動、気持ちを見つめることで自分のストレスに気付く機会になったと思います。

また、面接試験に使えるようにと、「気持ちよい話し方」の実習を行いました。その中で、顔を合わせて話すと「聞いてもらえる」「相手に伝わる」ことを感じてもらうことができました。

### 3年生「ストレスマネージメント」の授業の様子

特に3年生は受験を前にして、様々な不安や気分の波があり、いわゆる「ストレス」を感じやすい時ということで、5年前から同様のテーマで授業をおこなっています。

ストレスが気持ちに出やすいところもあるので、そのストレスとの付き合い方、対処法を出し合ってもらうと、今年の3年生の場合、数多くの対処法が次々と出てきました。このように、ストレスとの向き合うレパートリーの多さが、コロナの時期を乗り越える子どもたちの「力」になっていることを感じました。今、まさに高校に向けての大事な時期に入っていますが、自分自身の力を信じてのぞんでほしいと思います。

## 2年生「思春期のこころと自分も相手も大切にする話し方」の授業の様子

2年生では、今の自分の気持ちを見つめてもらいました。子どもたちは、日頃から自分の心や気持ちについて考えることがなかったためか、一瞬、戸惑ったようでしたが、少し時間はかかりましたが、気持ちを立て直して作業に向き合うことができました。このことから、初めてのこと、慣れないことには戸惑いはあるものの、逃げることなく現実に向き合う「力」を持ち合わせていることを感じました。「思春期」という、普段あまり言葉にしないテーマについて、自分で考えるだけでなく、他の人の意見も聞くことによって、自分と同じ意見の人がいること、違う意見を聞くことで新たな発見や刺激を受ける体験になってくれたと思います。

### 今後に向けて…

コロナが長期化しており、当初はコロナとの付き合い方が全く分からず、恐れを感じていた時期から、一年経過する中で、コロナに対する受け止め方、とらえ方が人によって少しずつ違ってきているように思うことがあります。このような価値観の違いや温度差が、人間関係の中でのひずみとなってしまうことがあります。また、人と距離を取ることを求められているため、その思いの違いについて、近くで察したり、話し合ってみたりする機会もないことから、更に溝が深まってしまうこともあるようです。このように、コロナは身体だけでなく、心にも少なからず影響を与えてくるものなのです。

今後も、このような状況が継続すると思われます。ご家庭の中でも、今まで感じなかった様子や何となくうまくいかないな?…と感じることがありましたら、どんなことでもお気軽にお話し下さいね。



向島東中学校 スクールカウンセラー  
芳田眞佐美

#### 〈相談利用の仕方〉

今年度相談日:2月16日(火)・24日(水)

3月2日(火)・8日(月)※午後のみ・16日(火)

時 \_\_\_\_\_ 間:9:00～17:00(17:00以降必要に応じて設定可能)

申し込み方法:①直接中学校に連絡して申し込む    ②学級担任を通して申し込む