

カウンセリンググループだより

仙台市立東華中学校 NO.4 2015. 11

気付けば、あと今年も2ヶ月になりました。だんだんと朝起きるのが辛くなる季節になり、布団からなかなか出られない人も多いのではないのでしょうか。3年生は受験が近づき、不安やプレッシャーを感じている人も多いかと思います。大事なときに万全な体勢で臨めるよう、心と体の健康に気を付けていきましょう。



わたしはだあれ？

思春期・反抗期という言葉、保健の授業でも学習したことがあると思います。今回は心理学の視点で、思春期についてお話します。少し難しい話かもしれませんが、ぜひ読んでみてください。

心理学者のエリクソンという人がいます。エリクソンは人生を8つのライフステージにわけました。横の表をみてください。この8段階の中の青年期が皆さんのよく聞く思春期にあたります。この時期は「自分の存在」について考える時期とされています。親と自分は別の人間なんだと意識し距離を持ちたくなり、代わりに同年代の他者との関わりが多くなります。そして、社会の中の自分はこういった存在なのか、もっとシンプルにいうと「わたしは何者なのか」について悩む時期です。

老年期 (65 歳～)
壮年期 (30 歳～)
成人期 (20 歳～30 歳)
青年期 (13 歳～20 歳)
児童期 (6 歳～12 歳)
幼児期後期 (3 歳～6 歳)
幼児期前期 (2 歳～3 歳)
乳児期 (0 歳～2 歳)

「わたしは何者なのか」これは重大な問題です。重大な問題だからこそ、簡単にはいきません。他人と自分を比べて嬉しくなったり悲しくなったりします。どう生きたらいいんだろう…と途方に暮れることもあります。ただし、これはみんなも同じです。特別なことではないので、悩むだけ悩んでもいいと思います。もし行き詰まったときには、いろいろな人と意見を交わし合ってみてください。きっと自分を見つける手がかりになり、助けにもなりますよ。

先ほど社会の中という言葉を使いましたが、皆さんの社会はまだまだ広いとは言えません。今後、様々な人に出会い、環境を変える中で、社会は広がっていきます。また青年期は20代前半までとされることが多いですが、最近は30歳近くまで青年期だとも言われています。

だから、今すぐ仲間や自分が見つからなくても、悲観的にならなくて大丈夫。最終的に「自分は自分でいいんだ」と思えるように、これからじっくり自分探しをしていきましょう。

* スクールカウンセラーのつぶやき *



秋は食べ物が美味しい季節ですね。私は昔から高価な食べ物に興味がなく、食べてもそこまで美味しい!と思わないタイプです。ジャンクフードでも十分幸せになれます。ただ、この間秋限定の言葉に釣られて巨峰シェイクを飲んだのですが、それはあまり好きではありませんでした…皆さんの感想も聞きたいので、見つけたら試してみてください。

* 11月・12月の開室予定 *

11月	12月
10日 火曜日	1日 火曜日
17日 火曜日	8日 火曜日
24日 火曜日	15日 火曜日

年明けは1月12日に来ます!



保護者の皆さまへ

秋晴れの日が続き、気持ちの良さがある反面、夜は急に寒くなり気温差を感じる季節ですね。人間の気持ちは、天気や気温に左右される部分があります。ご自身の体調はもちろんのこと、心の調子にも気を配っていただければと思います。今年の終わりが見え始め、日々の慌ただしさが増す中、気になることや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

上述の開室予定日には、カウンセラーが在室しておりますので、お電話いただければと思います。また、教頭先生や担任の先生を通して、予約の連絡をしていただくことも可能です。

東華中学校職員室：(298) 8525

カウンセリングルーム直通電話：(257) 1490

※直通電話をご利用の場合、カウンセラーが席を外している際には、留守番電話対応となります。ご了承ください。