

スクールカウンセラー便り

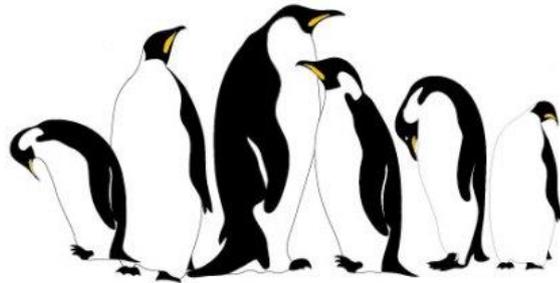
みなさん、こんにちは。

5月の10連休が明け、定期考査も終わり、そろそろ心身ともに疲れが溜まってきている頃ではないでしょうか？

さて、スクールカウンセラーとして本校で長年勤務しておりますが、思春期の心の問題というのは、毎年、避けては通れない状況になっているのが現実です。学校生活だけでなく、ご家庭の様子からも保護者が本人の変化にいち早く気づき、学校と連携して早期対応ができれば、その後の生活がよりよい方向へと向かっていくことは言うまでもありません。そこで、ご家庭ではどのような点に気をつけたらよいかを簡単にまとめました。

★チェックポイント★

- ① 質のいい睡眠がとれていない
- ② 食事制限、または食欲がない
- ③ イライラすることが多くなった
- ④ いつもと表情、特に目つきが違う



①、②について…

私が、カウンセリングの中で必ず気にするのは、睡眠がとれているか、きちんと食事がとれているかという点です。睡眠と食欲が脅かされているということは、日常生活に影響があるということになります。睡眠や食欲には個人差がありますので、「必ず5時間以上は寝なくてはならない」、「お腹いっぱい食べなくてはならない…」ということではありません。年頃の女の子、もしくは男の子が容姿を気にしてダイエットすることは、一般的によくあることで、そのことが悪いということは決してありません。ただ、ご承知の通り、過度なダイエットは、心身ともに疲弊していくため、注意をしてあげてください。

また、睡眠に関して個人差があると言いましたが、4時間未満の睡眠時間が続くと、体に支障をきたしていくことが考えられるため、注意してあげてください。

③について…

イライラは家族に向かうことが多いです。今日はやけにつっかかってくるな…と感じたら、言い返すのではなく、「言葉がきついよ。何かストレスが溜まってんじゃない？何かあったのかな？話を聞くよ。」などと声掛けをしてあげてください。しかし、親御さん自身が、疲れて、イライラしている時は、お互い冷静になれないので、少し時間をおいてから話をすることをお勧めします。親も人間です。イライラすることがあって当然です。

また、ストレスの軽減は、苦しい状況、環境から少し離れることで軽減することが多いです。例えば、お休みの日に一緒にバドミントンをしたり、映画を見たり、一緒に気分転換できるように誘ってあげてください。

お子さんが高校生の年齢になってくると、昔のように何でも話してきてくれたような親子関係が、だんだん変化してきます。これは、こどもの成長の過程で一般的に考えられることです。今は、スマホなど便利なツールがありますので、LINEでメッセージを送るなど会話のきっかけにしてみるのもいいと思います。ただし、LINEばかりになってしまうと、自分の言葉で気持ちを吐き出すことができなくなってしまうため、あくまで、会話のきっかけにして下さい。

また、「どうも最近様子がおかしい」「急にご飯を食べなくなった」など、少しでも心に引っかかることがあれば、ぜひ、スクールカウンセラーへ気軽にご相談してください。「特に何かあるわけではないけれど・・・」という場合や、「学校や担任の先生に言う程ではない」などと感じることで、親御さんのアンテナに引っかかる場合は、わかりにくいながらも、やはり何かしらのSOSである場合があります。

さらに、親御さん自身の心のもやもやを言葉に出すことで、冷静にお子さんと向き合えるようになるケースもあります。「このままで大丈夫かしら」「自分のやりかたが間違っているのでは」「学校など周りに心配や迷惑をかけたくない」など、心にもやもやを抱え続けていると、その感情は、やがてイライラに変わり、かえってお子さんに対して辛く当たってしまったり。心配していたはずが、これでは本末転倒になってしまいます。

例えば、お子さんから、「最近、〇〇とうまくいかない」「〇〇に悩んでいる」など打ち明けられたらまず、何をしますか。

アドバイスをする前に、まず「そうか、それはつらいね」「いつでも聞くからね」と共感してあげて下さい。大人は、経験値がある分、「そういうときは〇〇したら」「〇〇した方がいいよ」「気にしなく大丈夫だよ」と、どうしてもアドバイスをしてしまいたくなります。しかし、「一緒に悩み、一緒に解決策を探す」または、「本人が解決策を模索している過程を見守る」ことが大切です。

悩むことは決して無駄なことでも、必要のないことではありません。むしろ、10代後半の年齢は、悩み、もがくことが、今後の本人が成長していくために、とっても必要な経験です。その悩み、もがいている間、見守り、支えてあげていくこと、その過程を一緒に共有することの方がとても意味のあることなのです。

その他、気になる態度、症状、言動などあれば、気軽にご相談下さい。



6月の相談日（10：30～17：30）

6月 6日（木）、6月13日（木）

6月20日（木）、6月27日（木）

※_____は11：00～15：00

問い合わせ先

スクールカウンセラー 椎名 郁

電話 0479-25-0311