スクールカウンセラー通信

第７号

東白石中学校 生徒・保護者の皆様
令和 ８ 年 11 月
スクールカウンセラー　岩瀬貴嗣

レジリエンスを高めよう



３年生は進路の取り組みで不安になりやすい時期だと思います。ストレスを受けても折れない心のしなやさや、辛さから回復する力のことを「レジリエンス」と言い、誰でも持っている心の力です。ピンチに強い人と弱い人がいるように個人差があると言われていて、レジリエンスを高めていくことが大切です。

レジリエンスを高めるコツ

気持ちを安定させる ～ いろいろなことに一喜一憂し過ぎないよう気をつけましょう。リラックスできる活動を取り入れること、規則正しい生活をして元気な身体でいることも大切です。

自己効力感を持つ ～ お手伝いなど人のために行動して「役に立っている」と感じることや、勉強をして「わかった」とか、練習して「できた」などと感じることができると、心のエネルギーになります。

柔軟に考える ～ 一つの考えばかりにとらわれすぎず、見方を変える工夫を心がけましょう。プラス思考を持つことや、ユーモアはストレスの抵抗力になりますよ。

人のつながりを大切にする ～ 困った時や不安な時には誰かに相談しましょう。相談できる人がいるというだけでも安心感となります。友達や家族、先生に相談してみましょう。

中学生なのに、中学生だから

「まだ中学生なのに、〇〇してはいけません」と言われたと思えば、「もう中学生なんだから、××しなさい」と言われるなど、大人から都合の良いように扱われている気分になることがありませんか？

先日、プロ野球のドラフト会議で中学３年生が指名されて話題になっていました。みなさんの中にも、得意なものや努力している部分については、大人並みの力を持っている人もいるかもしれません。でも、まだ自分だけの力ではできないことも多く、判断力も未熟で間違えてしまうことも多いのが現実です（もちろん大人も間違えますが）。そのようなところでは『まだまだ子ども』なのだと思います。

思春期では、この『大人でも子どもでもないあいまいさ』が、気持ちを不安定にさせたり、イライラさせたりする原因の一つとも言われています。大人の側も、ある時は子どものように、ある時は大人のように振る舞うみなさんと、どう接していけば良いか悩んでいることが多いのです。



子どもが急に大人にはなれないので、思春期のようなあいまいな時期は必要で、この時期を上手に乗り切るためには、大人と子どもがお互いの考えを素直に言えることなのだと思います。「子ども扱いして欲しくないこと」「まだまだ大人を頼りたいこと」など、自分でまず考えてみても良いですね。

⌘⌘⌘