

思春期には第二性徴が起こり、体も心も大きく変化します。子どもたちは、大人の意見に素直に従うだけではなく客観的に考えて自己決定したり、友人関係の中で自分を見つめ直す経験を重ねたりして成長していきますが、その過程には痛みや苦しみを伴います。

スクールカウンセラー（SC）として参加した中学1年生の性教育の授業では、事前アンケートの結果から「すぐにイライラする」「ちよつとしたことで悲しくなる」など、小学生の時と比べて感情の起伏が激しく不安定な状態であると自覚している生徒が多いことが分かりました。

授業では第二性徴による体の変化について養護教諭の先生に教えていただいてから、SCが心の変化についてお話ししました。まず、イライラしやすくなったのは「①性ホルモンの分泌によって脳の扁桃体という部分が活性化され、不安や怒りを感じやすくなる②扁桃体にブレーキをかける前頭葉が未完成で、気持

ちのコントロールがうまくできない」などが主な原因であると伝えて、思春期には誰でも体験する普通の現象だと知ってもらいます。

次に、心と体を健康に保つために自分でできる工夫として、「ストレスマネジメント」を紹介しました。これは、どんな時に何がきつかけでイライラしたり悲しくなったりするのかを点検して、対処法を見つけて実践するという方法です。きっかけとなる状況や出来事をストレスサー、気持ちや体の変化をストレス反応、対処法をコーピングと呼びます。おもしろいものを食べる、好きな音楽を聴く、動画を見るなど、コーピングにはいろいろなやり方がありますが、安全で簡単にできるものが良いと思います。ある学校では翌週にクラスごとで話し合い、コーピングのバリエーションを考えてくれました。

また授業当日は、担任の先生方にお手本を見せていただきながら、全員で10秒呼吸法の練習をしました。深呼吸には自

律神経を整えて心や体をリラックスさせる効果があります。後日「腹が立ったときに深呼吸してみたら落ち着いた」という感想が寄せられ、実践してくれたことをうれしく思いました。

最後に、SCとして一番勧めたいコーピングが「誰かに相談する」ということです。「悩みなんてない！」と思っている人も、人と話せば自分のストレスサーやストレス反応に気付くかもしれませんし、コーピングの幅も広がるのではないのでしょうか。よければSCと一緒に考えてみませんか？

（スクールカウンセラー
山口智子）