

保護者向け 講話資料

自尊心を育てるかわり

令和3年12月

桃谷中学校スクールカウンセラー 後山未来

桃谷中学校スクールカウンセラーの後山です。

肌寒い日が続いていますね。いかがお過ごしでしょうか。

お子さんが中学生になってから、言動の変化など、様々な面の成長が見られ、日々驚かれたり、戸惑われたりすることだと思います。

中学生のこの時期は、大人に近づいていく上で大切な時期であり、身体的にも心理的にも、大きな変化があるとされています。

保護者の皆様もそんな時期を懐かしく思い出しながら、読んでいただきたいです。

お役に立てる情報があれば、ぜひご活用いただければ幸いです。



中学生はこんな時期

- 大人への過渡期

中学生はいわゆる思春期と呼ばれる時期で、まだこどもですが、心も身体も大人に近づいていく大事な時期です。成長スピードは人によって違います。

- 「私ってどんな人？」

自分とは何なのかを模索していく時期だと言われます。まだ自分一人で生きていけるわけではないけれど、自立して頑張りたい気持ちが芽生えています。

中学生はこんな時期

- 目に見えないものについて考える

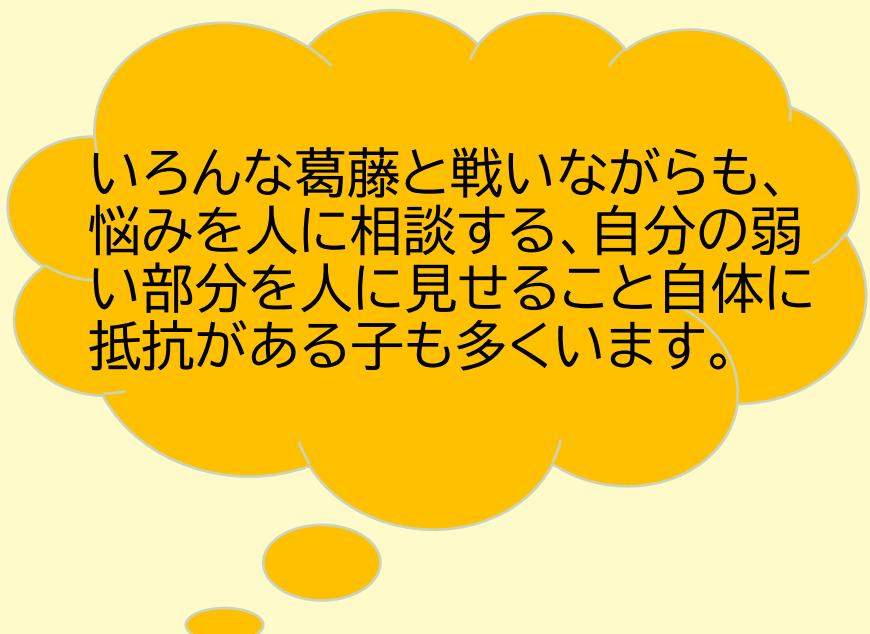
他者の気持ち、自分の性格、人との関係性といった形のないもの・目に見えないものについて考える力が伸びてきます。実際に体験していないものも、具体的にイメージで捉えられるようになります。以前より周りからどんな風に見られるかを意識するようになります。

- 複雑なきもち

「自分を一人の人間として対等に扱ってほしい、任せてほしい」という思いと、「自分をちゃんと見ていてほしい、支えてほしい」という思いの、両極なもののがどちらも存在しています。頼りたいけど、頼っていると思われたくない、そんな気持ちがあるようです。

いろいろな悩みが生まれやすい

- 勉強や成績
 - 受験や将来
 - 部活動
 - 人間関係（友達や先生など）
 - 親・きょうだい（家族）との関係
 - 自分自身の性格や考え方
 - SNS
- etc…



いろんな葛藤と戦いながらも、悩みを人に相談する、自分の弱い部分を人に見せること自体に抵抗がある子多くいます。

身体とこころは繋がっています

- ・悩みは時に身体の方からサインを出すこともあります。例えば、腹痛、頭痛、食欲の変化、眠れない、朝起きられないなど、身体の症状になって現れることがあります。
- ・原因を特定することも大切ですが、まずはお子さんに、最近の出来事や気持ちの面について聞いてみるのも手段の1つです。

自尊心を持つこと

- ・中学生が様々なことに挑戦するために、**自尊心を持つことが大切です。**
- ・自尊心とは、自分自身を大切に思うこころです。「**どんな自分でも大丈夫**」「**自分は大事にされている**」という感覚を持ってると、困難にも向かっていくことが出来るかもしれません。
- ・**保護者から信頼されること、大事にされる感覚**が、なによりお子さんの自尊心を高めます。

自尊心を育てるには

- ・だれもが、自分の決めた道がうまくいくかは分かりません。だからこそ、**自分で決断することが重要です。**答えを示さなくても大丈夫です。お子さんが不安になったり迷ったりしているときには、一緒に考える姿勢があるだけで十分です。
- ・もちろん、失敗することも経験です。失敗させないことより、次どうしたらうまくいくかを考えることが、次に進める勇気に繋がります。

褒めること

- ・よく「褒めるのが苦手」「何を褒めたら良いのか」と質問されることがあります。“褒める＝「スゴイ！！！」”のイメージかもしれません。
- ・確かに、毎日何か達成したことや、変化のあることを見つけることは大変です。
- ・良いところ見つけが**義務になってしまふと、褒めることを負担に感じてしまうこともあります**。かえって出来ていないところに気付いてイライラ、なんてこともあったりしますね。
- ・そこで、もっと広義な褒め方のポイントをまとめてみました。

「見ているよ」を伝える

特別な褒め言葉じゃなくても、

ちゃんと見ていること、理解しようとしていることが伝わっていればOK

- ・「〇〇なところ良いよね」「〇〇なところ好きだな」と感想を伝えてみる。
- ・「助かった」「ありがとう」を伝えてみる。
- ・「部活頑張ってるなあ」とやっている行動を伝え返してみる。
- ・「その考え方はなかったなあ」と自分と違っていることの面白さを伝えてみる。

「大丈夫？」には「大丈夫！」

- ・お子さんの様子に何か気になることがあった時、どんな声掛けをしていますか？
- ・様子がおかしいな、と思ったら、ついつい「大丈夫？」と言ってしまいがちですが、たいていの人は「大丈夫！」と返答するようです。

具体的に聞いてみましょう

- 「何があった？」と聞いてみる

内容を話しやすくなります。もし「ない」と答えたときには、「あつたらいつでも言ってね」と付け加えて待ってみるのも良いですね。

- 「10段階中いくつ？」と聞いてみる

内容を話せない人でも、数字にするとなぜか答えられます。疲れ度や、元気度など、場面に応じて使ってみてください。

お子さんが話してくれたら…

- ・短い時間でもいいので、一度手を止めて、視線を合わせてみてください。

言葉ではなく表情や行動から伝わるものがあります。

- ・ただ聴くだけで十分です。

何か答えを示さなくても一緒に考える姿勢を持ってくれることがお子さんにとってうれしいはずです。

- ・話してくれたことに対して言葉を掛けてあげてください。

お子さんの背中を押す、支えになる一言になるかもしれません。

スクールカウンセラーを利用したい時は…

- ・桃谷中学校では、曜日ごとに5人のスクールカウンセラーが勤務しています。
- ・お子さんことでご相談したいことがありましたら、教頭先生か担任の先生へお申込みいただければと思います。
- ・相談時間は10:00～16:45の間で1回50分です。ご都合のつくお時間にご予約をお取りください。

お読みいただき
ありがとうございました！