

スクールカウンセラーだより 2025

七尾市立七尾東部中学校 No.2(6.4)

思春期って、こんな時期

中学生は思春期（およそ10歳から18歳）の真っただ中、からだに起こる急激な変化に、時にとまどい、時に反発しながら、少しずつ新しい自分を形づくっていき、“自分らしさ”を見つけ、実現していく途上にいるといえます。また、思春期は、人生の中でも、最も“ここに嵐がおこる時期”ともいわれ、不安定になる傾向があります。いわば、第二の誕生のために誰にでも起こりうる、こころの揺れがある時期なのです。

（この文章を書いていたら、Mrs. GREEN APPLE の『僕のこと』がテレビから聴こえてきて、思春期にピッタリの歌詞だと感じました）

思春期の主な心理的な特徴(からだの変化へのとまどい 反抗期 揺れ動くこころ)

- ・からだの成長スピードがとても速く、新たなからだのイメージを自分のものとして受け入れられるようになるまで、不安やとまどいを感じる
- ・体型やルックス、服装などを気にして自意識過剰じいしきかじょうさみになる
- ・「周囲からどのように思われているのだろう」と他人の評価に敏感になる
- ・「自分はどのような人間なんだろう」などと自分への関心が高まる
- ・もうこれ以上、親から束縛そくばくされたくないとか、自由になりたいという気持ちが強くなる
- ・「思ったほど背が伸びなかった」「勉強についていけない」「どうして友達とうまくつき合えないんだろう」などのように自分への失望やささやかな挫折に直面する
- ・自分は実際よりすごいと思えたり、ささいなことで自分はだめだと思ったりする
- ・他人に対して訳もなく優越感を持ったり、次の瞬間には激しい劣等感にさいなまれたりする
- ・場合によっては、羞恥心しゅうちしんや嫉妬しっと、虚無感きよむかんなどの苦しい感情に傷つく

不安定なこころを、ひとりでかかえこまない

つらい時や悲しい時は、誰かに話を聞いてもらって、共感的に受けとめてもらえると、気持ちが少し楽になり、受け入れやすくなります。

なお、SOS の状態（眠れない 食べれない いじめ 虐待ぎゃくたい など命にかかわること）の場合は、信頼できる大人に助けを求めてください。

引用文献：『思春期のこころを育むためのガイド』京都市こころの健康増進センター

スクールカウンセラー来校日 (火)(金) 午後 1 時半～4 時半 対象:生徒・保護者・教職員

6月:3・6・10・13・17・20・24・27 日

7月:1・4・8・11・15・18 日