

相談室だより

令和6年9月

金沢市立浅野町小学校

スクールカウンセラー 杉下和恵

夏休みが終わり元気な声が学校に戻ってきました。真っ黒な顔、一回り大きくなった体を見ると夏休みにしかできない経験をしてきたのだろうと感じます。エネルギーを補充した子どもたちですが、学校生活からしばらく遠のいていて、規則正しい生活に戻るのがつらいと感じている子もいるかもしれません。



<まずは朝の生活リズムを整えましょう>

- ①朝、自分で起きることができますか？
- ②朝、ご飯を食べていますか？
- ③「行ってきます」の声が出ていますか？

元気な朝を迎えるためには前日の夜の生活も大切です。就寝時刻が遅くなると一日の始まりからつまづいてしまいます。質のいい睡眠が子どもの体と心を育てます。就寝時刻について、もう一度確認してみてください。生活リズムを整えば自然と元気が出てきます。

<それでも不調を訴えている子はいませんか？>

朝、「お腹が痛い」「頭が痛い」など身体症状を訴えていたり、友だちの中に入っていけないなど心配な状態が続いている子はいませんか？そんなときは要注意です。一度学校へご相談ください。様子を見ることも大切ですが対処は早い方が多い場合が多いです。迷わずご相談ください。話しているうちに学校や家庭でできることが見えてくると思います。一人で悩まず話してみませんか？2学期も毎週火曜日、ご相談をお待ちしています。

<ちょっと小耳に>

高学年のお子様をお持ちの皆さん、「思春期の子どもについて知っていますか？今が大切ですよ。」というお話です。

①思春期とは？

10歳から18歳ごろのことをさします。「依存」と「自立」に揺れ動く時期です。

②大人はどう対応したらいいの？

0～3歳・・・母性（温かみ、慈愛、包容力）が必要です。

3歳～・・・父性（公平性、厳しさ）が必要です。

*父性、母性は男女関係なく全ての人が持っています。

特に思春期は父性を持って対応する必要があります。

だから

- ・思春期の子どもの不安感とともに揺れない。
- ・大人や社会への子どもの批判について自信を持って答える。
「ルールはルールだ」「それはまちがっている」「そうだね」
- ・自立しようとしている子どもを母性で追っかけてはいけません。

と言われます。

③心は作り直しができる？

子どもが危機のサインを出しているなら子どもとの関わり方を変えてみましょう。

思春期は子どもの心の問題を修正できる最後のチャンスです。