



川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和2年8月26日 第4号



さわやか相談室だより

～相談室から生徒・保護者の皆様へ～



学校が再開しましたが心身が慣れるまで、もう少し時間がかかるかもしれません。2018年の調査によると、中学生のストレス解消法のベスト3は、1位音楽を聞く、2位寝る、3位スポーツ・ゲーム・カラオケがほぼ同率、となっています。なにか自分に合った解消法を見つけて、乗り切ってもらいたいと願っています。



※思春期の成長 こころの動き ”適応機制” (防衛機制)

子どもの行動の変化に戸惑うことがあると思います。思春期の成長だから、とも言えますが、欲求やストレス (不安や不満) への対処が上手くできないことが原因で起こるものかもしれません。

例

- 〇〇したい→できない 〇〇したくない→しないといけない
- 〇〇しないといけない→〇〇できない 〇〇みたいになりたい→なれない

これらの不安や不満から心を守ろうとして、誰にでも“適応機制”と呼ばれる心の動きがあります。これによって心の安定を一時的に取ることが出来ます。しかし根本の改善になっていない場合もあり、溜め込みすぎると、限界を超えて (不安定になる、落ち込む、キレて) しまうこともあります。



適応機制の例 実生活では、このような例があります。

- テストの点が悪かった時に、他の人もみんな悪いから大丈夫と言う (合理化)
- 親から注意されたから、友達に八つ当たりする (攻撃) (置換)
- 仮病で休む、妄想の世界に入り浸る (逃避)
- 好きな人に意地悪してしまう (反動形成)

通常は実生活と心身のバランスを取れるのですが、思春期はまだバランスをとることが上手くできないこともあります。



※8・9月のスクールカウンセラー来校日 (相談員は毎日います)

8月はありません 9月3日 (木) 9月17日 (木)

※たくさんの苦難を乗り越えた人の言葉その3 GACKT (アーティスト) ※

笑ってくれる人がそばにいと、それだけで幸せになる

