



さわやか相談室だより

◎相談室から



6月に入り、ジメジメ不快な日が多くなりました。湿気と気温のバランスで、良く眠れなくなり、心身のバランスを崩す人が多いのがこの時期です。室温や湿気を上手く管理し、睡眠を大事にするようにしてください。

◎思春期に起こりうる様々な問題について ①「中1ギャップ」

「中1ギャップ」とは、小学校から中学校へ入学した際、それまでとの環境の変化についていけず、トラブルが起きたり不登校になったりする現象のことを指します。

実は明確な定義やデータがあるわけでは無いのですが、いろいろ“便利”な言葉として最近、見聞きすることが多くなりました。



中学生になり環境が大きく変わることは事実です。学校が変わり、違う小学校から来た知らない生徒が同じクラスにいて、新たな人間関係が作られ、先生も変わり、勉強も難しくなります。部活も始まります。親からも「もう中学生なのだから…」という強い期待を受けるなど、想像しただけでもかなり大きな変化を経験していることになります。そう考えると上手く適応できないことがあっても自然なことに思えます。



※次回に子どもからの SOS サインと、どう対応していくかを紹介します。

☆6・7月のスクールカウンセラー来校日 (相談員は毎日います)

6月4日(金) 6月18日(金) 7月2日(金) 7月16日(金)

☆自分に自信を持つ1☆

日本人は自己肯定感が低いと言われています。日本人は「いえいえ、私なんて・・・」というように謙遜する文化ですが、「生きる力」としてある程度は自分に自信をもつことは大事です。自分を大事にして生きていくことが出来る言葉を紹介していきます。

みんなちがってみんないい



童謡詩人金子 みすゞの「わたしと小鳥とすずと」の中の一節です。小鳥は飛べるし、鈴はきれいな音を出すことができます。わたしにはそれができないけれど、わたしも、小鳥や鈴にできないことができる。だから「みんなちがって、みんないい。」