

# 心の相談室だより

井手町立泉ヶ丘中学校  
心の教室通信 第3号  
発行日：2005・10・13  
発行者：松尾 郁美

2学期に入ってすぐ体育大会の練習があり、生徒のみなさんは2学期早々から忙しい日々を送っていましたね。私は体育大会当日には参加できませんでしたが、グラウンドで練習している姿を見学させてもらいました。3年生がリーダーとなって、1,2年生に踊りの振り付けを指導していたり、3年生に合わせて1,2年生が頑張っている姿を垣間見させてもらいました。この次は合唱コンクールに向けての練習がまた始まるのでしょうか。

実りの秋、おいしいものを食べて、忙しい日々を乗り切ってくださいね。

今回は前回でも少し触れましたが、思春期の意味について、少しお話したいと思います。

## ～貴重なさなぎのひと時～



思春期は子どもから大人へと成長する移行期（大人になる準備期間）であり、ちょうど蝶が幼虫から成虫へと成長する時にさなぎの時期を通り過ぎるのと似ているように思われます。この時期を経て蝶は美しい成虫となって大空を羽ばたき、人間は大人へと成長します。

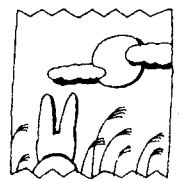
思春期は身体が大きく変化する時期で、それは大変な作業です。変化するということは今までのバランスが一旦くずれるということで、身体のバランスがくずれるとそれに伴って心も不安定になりやすいです。けがや病気などをして身体の具合が悪い時、いつもなら流せることも気になってイライラしたり、不安になったりするのではないのでしょうか。ですからこの時期の心は感じやすく、友達や先生、家族などのちょっとした言葉に傷ついたり、自分と友達を比較して落ち込んだり腹を立てたりしやすいです。また逆にささいな事に有頂天になったり、笑い転げたりすることもあります。気持ちが変わりやすく、自分の気持ちをうまくとらえることができないので、悶々（もんもん）としたり、お母さんや家族に八つ当たりしたりしてしまうことがあるように思います。でもそんな揺れ動く心がいけないわけではありません。思春期はそんないろいろな心を体験する時期なのです。そういう時期を経て大人としてのバランスを作り出していくのです。

心が過敏になっている“さなぎ”の貴重なひと時をあなたはあなたらしく、楽しんだり苦しんだりしながら過ごしてってください。

あなたがあなたらしく過ごせる空間の一つに「心の相談室」があります。いつでも来てくださいね。

\*今後の開室日の予定

10月： 13日（木）20日（木）25日（火）、27日（木）



スクールカウンセラー 松尾 郁美