



令和7年7月4日発行

学校だより

第4号

江戸川区立瑞江第三中学校

〈 教育 目 標 〉

- 1 自ら学んで、自己を高める生徒 【知性】
- 2 人を大切にして、共に生きる生徒 【敬愛】
- 3 心身が健やかで、活力のある生徒 【健康】

思春期の心の健康をサポートする ～ 「弱い強い」 ～

◇ 心が不安定な思春期 ◇

中学生は、人間の成長の段階でいうと思春期にあたります。思春期は、精神的に不安定な時期と言われています。なぜかという、脳の感情の部分(大脳辺縁系)が先に発達して、その後に感情をコントロールする部分(大脳新皮質)が発達するためです。だから感情のコントロールが苦手な感情的になりやすいのです。

その影響で、容姿や外見を必要以上に気にし過ぎてしまう、好奇心から飲酒、喫煙、危険な行動、非行を行ってしまう、過剰な仲間意識からいじめをしてしまう、などの現象がみられます。また、悩みを一人で抱え込んでしまったり、ストレスを上手く処理できなかつたりすることもありがちです。

◇ 困りごと・悩み事・ストレスは、小さなうちに誰かに話してみよう ◇

思春期の心の健康を保つには、困りごと・悩み事・ストレスは、小さなうちに先生、家族、友達など、身近な人に話すのが一番の方法です。

“話すだけですか?”と思うかもしれませんが、話を聴いてもらうと、2つの効果が期待されます。

- ① 自分は受け入れられているという安心感が得られて、自信がだんだん湧いてきます。
- ② 話すうちに頭のなか整理され、今の状態を正しく理解できるようになります。



◇ “いつもと違う”と感じたら ◇

気を付けてほしいのは、小さな悩み等を放置しておくと、次の段階に進んでしまうことがあります。心の不調が起きている段階です。心が不調になると、心、体、行動に変化が現れ始めます。どんな変化かという、

- 心 ⇒ 不安、イライラ、やる気が出ない、何をやっても楽しくない等
- 体 ⇒ 疲れがとれない、頭痛・腹痛、めまい、眠れない・寝すぎる等
- 行 動 ⇒ ゲームやスマホを見る時間の増加、友人関係の変化等

このように“いつも自分と違う”と感じたら、話しやすい先生やカウンセラーに話を聞いてもらいましょう。また、友達の変化に気づいたら、大人に相談することを勧めあげましょう。カウンセラーは、専門家なのでお勧めです。瑞江三中には、3人のカウンセラーがいます(火・水・木勤務)。

◇ 「弱い強い」

最後に、「相談したり弱音を吐いたりする人間は、弱い人間だ」と思わないでください。困ったときや悩んだとき、大きなストレスがかかったとき、自分なりの対処法を持っている方が、最終的には強いのです。

「弱い強い」です。これは、大人になってもとても大切なことです。

「今日時間はありますか」「話を聞いてもらっていいですか」と相談できるようになったら、もう思春期は終わりに近づいているかもしれません。

- 悩みごと・困りごとは、小さなうちに相談しよう。
- いつもの自分と違うと感じたら、先生や SC に相談しよう。
- 「弱い強い」～「相談」は、大切な解決方法!～



心プロ ポイント5

- ・自分の気持ちを理解しよう。
- ・相手の気持ちをイメージしよう。
- ・居心地のよい空間を作ろう。
- ・イラッとしたらひとやすみ。
- ・自分の気持ちを言葉にしよう。