



ひだまり 相談室だより(4)

座間市立東中学校
スクールカウンセラー
みやうちすみこ
宮内寿美子

ひだまり相談室開室日は
毎週金曜日です♪
直通電話：046-253-3362

あなたを支える3つの心理的サポ―

ト

小学生から中学生になるというのは、体の変化や学校、友だち関係の変化など、さまざまな変化があり、小学生の時とは気分が変わる感覚が多少あると思います。そうした変化に加え、他の人との比較や競争もあり、そうした中でみなさんは、日々大人になろうとしています。最近では新型コロナの不安もあり、さらに大変ですね。

このように中学校生活を乗り切るには、**大変な活動エネルギーが必要な**ので、自分のがんばりだけでは活動エネルギーが足りなくなり疲れてしまいます。自分が疲れきってしまわないよう、まわりの人に支えてもらう必要があります。**だれもがみんな「心理的サポート＝心の支え」が必要な**のです。

必要な心理的サポートは3つです。1つ目は「学校の先生や友だち、仲間によるサポート」です。学校の中で生活を共にしながら、成功体験や仲間意識を持つことは、自分を元気づけ、生活が活気づくことになるでしょう。

2つ目は「家族によるサポート」です。友だちとけんかをしたり学校生活で失敗をしたりしたときには、お父さんお母さん、家族との何気ないやりとりが、心の栄養になることでしょう。

そして3つ目は先生や友だち、家族に支えられている「自分についての自信」です。自信がある状態というのは、人と比べてどうかということではなく、自分らしくいられている状態を言うのだと思います。ときどき元気がなくなり思うようにいかないときがあっても、「とりあえずせいっぱいやっていると思えるから、まあこれでいい」と自分を受け入れられている状態です。こうした自信が自分を支えます。

3つの心理的サポートのバランスがとれていればいいのですが、**バランスが悪かったり不足していたりすれば、活動エネルギーが不足してしまい、体調が悪くなったり心が不安定になったりします。**

心理的サポートはだれもが必要なもので、助け合うのは当たり前のことです。**どうしたらいいかわからなくなったときは、先生や友達に相談してください。そして助けてもらいましょう。きっと助けてもらえます。そして次は、自分がだれかを助けてあげようと思えるといいと思います。**



もちろん、ひだまり相談室でもあなたをサポートします。毎週金曜日に空いています。いつでも待っていますね♪

