

心の教室便り

朝晩の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬がやってきました。そして、3年生の皆さんにとっては進路決定に向けた時期となりました。これから始まる受験本番に向けて不安を感じる日々が続くことと思います。落ち着いて会話ができなかったり、感情が高ぶったりすることもあります。先生方と共に生徒の皆さんや保護者の皆様のお力になればと思っていますので、気軽にご相談ください。

～進路が決定するまでの心について～

進路を考えて決定する時期になると、多くの人が以下のような心の状態を経験することがあります。

- ◇ 将来への期待と不安 
進学や就職といった新しい生活への期待が膨らむ一方で、漠然とした不安もまた感じるようになります。期待と不安で心が揺れ動き、感情の起伏が激しくなることがあります。
- ◇ 緊張やストレス 
志望の学校や就職先などに合格できるか、今の取り組みで大丈夫なのかといった不安が、強いストレスにつながる場合があります。集中が続かなかったり睡眠不足になったり、腹痛や頭痛など様々な身体症状となって表れる場合があります。
- ◇ 自己肯定感の低下 
試験に向けた準備が進んでいないと感じると、自信を失い、自己肯定感が低下することがあります。また、同級生が進路を決定していく中で、他者と比較をして焦りが高まることもあります。「自分は駄目なんだ」と思い込むなど劣等感を抱くこともあります。

～不安やイライラを感じたときは話しに来てください～

不安は「こうなりたい！」という希望をもっている時に感じる場合があります。つまり、皆さんの中に進路に向けた“強い思い”があるからこそサインだと言えます。また“自分を守る為のサイン”でもあります。だからこそ、ちょっとでも話してみようかな、行ってみようかなと思った時には声を掛けてくださいね。ゆっくりと過ごししながら、一緒に気持ちの整理をしていきましょう。話すだけでも心の疲れは小さくなります。そのためにも、以下の予約方法を確認し、事前の予約をお願いします。

～予約方法は3つ～

- ・先生に伝える。
- ・SCに伝える。
- ・相談ポストに予約カードを投函する。
(日程調整後に面接日を伝えます。)



保護者の皆様へ

～サポートをするときの大切な視点～

進路が確定するまでの間、多くの子どもたちは心身共に不安定になりやすい状態にあります。保護者の皆様が、ご家庭でサポートを行っていく上で大切にしていきたいことを以下に記しますので、ご参考ください。

◆ 聞く姿勢を大切に

不安や苛立ちを口にした時には、否定せず頷くことが大切です。経験から考えてアドバイスをしたくなりますが、静かに耳を傾けて子どもの言葉や気持ちを感じてください。聞いてもらえることが安心感につながります。



◆ 集中して取り組む環境づくり

整理整頓された場所で学習を行うことで、考えがまとまりやすくなると共に、集中力の向上につながります。更に夜遅くまで勉強をしてしまいがちですが、健康面からも睡眠時間の確保も大切となります。



◆ 子どもの心の状態を意識する

不安や焦りを抱きやすい時期だからこそ、子どもの様子に目を向けてください。食事量の増減や、イライラが激しかったり急に元気がなくなったり、体調を崩しがちだったりする場合は、ストレスのサインかもしれません。そのような変化を感じた時には、他愛もない話をしたり近くに居たりするだけで心がほぐれます。



◆ 他者との比較を避け、子どもの頑張りを応援する

兄弟姉妹や友人と比較した言葉は控えてください。年末年始たくさんの方が集まる時には注意が必要です。やる気が失われるだけでなく、自己肯定感が低下することがあります。子どもを信じて、焦らず応援する姿勢に子どもは安心感を抱きます。

