



令和6年4月

中1保護者版

# カウンセラーだより

桜田中学校 スクールカウンセラー 山中

## スクールカウンセラーの山中です♥

桜田中学校でスクールカウンセラーとしてお世話になります、山中(やまなか)です。先生方と一緒にお子さまの日々の学校での生活を見守っていきたくと考えております。

今回は中1ギャップについてお話します。中1ギャップとは小学校から中学校へ進学する際に新しい生活や学習環境になかなかなじめず、心と体が不調になり不登校等になってしまうことです。



### 原因①小中学校の生活環境の違い

1ヶ月ほど前まで通っていた小学校と中学校では生活環境が大きく異なります。中学校では毎日制服を着用し、細かい校則もあります。勉強にしても何にしても、中学校では自主性がより重んじられます。幼児期から小学校と手厚い対応で守られてきた子どもにとっては、突然「自立」が求められて戸惑うケースや、取り残されたように感じて不安を抱えるケースがあります。



### 原因②新しい人間関係へのストレス



小学校ではほとんどなかった「先輩・後輩」の上下関係や、部活動における友人関係など、横だけではなく縦の繋がりも出てきます。また、違う小学校出身の生徒たちと新しい人間関係を一から作らなければならないというストレスや、これまで知らなかったタイプの子と出会い、どう付き合っていけばよいか分からなくなることもあると思います。

## 中1ギャップを克服する方法

中1ギャップを克服する一つの方法は、家を子どもにとっての「安心できる場所」にしてあげることです。中1ギャップの他に、別のトラブルにおいても、家庭は子どもが駆け込める「安心で安全であたたかい場所」であることがとても重要です。思春期にあたる中学生は親に対して反抗的になっていきます。しかし、反抗的だということはしっかり成長しているという証です。小さな子どものように何でもかんでも中学生は親に話してくれるわけではありませんが、「うちの親は自分の話をきちんと聞いてくれる、考えてくれる」とどこかで理解していれば、子どもは本当に苦しい時、相談してくれます。あるいは相談はしてこなくても、何らかのサインを出し、親もそのサインに気づき、タイミングを見て問い掛けることもできます。基本的にしっかりと寄り添って「いつでもあなたの力になるよ」というスタンスを見せ続けることがお子さんにとって、大切なことだと思います。

## 保護者の相談も受付けています



中学生の時期は、心身が急激に発達し、言葉にならない形のサインも多く、家族も戸惑うことが多々あります。お子様のことで不安なことや気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

## 連絡先

<桜田中学校> TEL 052-811-930

<南ブロック相談電話>

土日祝日除く10:00-16:00 TEL 052-692-1337