



期末テストが終わりましたね。お疲れさまでした。今回得られた気づきや反省点が、次回に生かされますように。

一か月前に、1年生の皆さんとの全員面接がありました。その中で、「特に理由はないけれどイライラする」という声を聞きました。「たぶん思春期なんですよ」と笑って話してくれる人もいました。皆さんの年の頃から25歳くらいまでを、青年期と呼びますが、この時期は、「自分とは何か」について知り、自己を確立していくことが、大切な課題であると言われます。自己を確立していく過程で、誰でも多かれ少なかれ、アイデンティティ混乱状態を経験します。

アイデンティティ混乱状態とは、たとえば、自分に自信がもてなくて他人の目を気にする、自分が優れていることを他者に認められたい欲求があるのに受け入れてもらえなくて挫折する、自分が他者から否定的に見られるのではないかなどと不安になる、などです。これらは、青年期において特に問題のある状態ではありません。でも、否定的な感情を伴うので、本人にとっては不快な状態です。

この混乱状態を克服していくためには、自己との対話を続けていく必要があります。一人でじっくりと自分自身と向き合うことも大切ですし、時にはモヤモヤした気持ちを誰かに聞いてもらうことも有効です。相談室もお手伝いしたいと思っています。

参照 感情と動機づけの発達心理学,上淵寿(編),ナカニシヤ出版,2008

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 中嶋真保子(月 金)

江村候子(火)

相談室専用電話番号 03-3881-2661

本郷台中学校電話番号 03-3811-2571