

スクールカウンセラーだより

No.7 2012年 11月号

平成24年11月12日

新宿区立四谷中学校

スクールカウンセラー：黒岩・笠原



☆☆☆ アイデンティティ ☆☆☆

秋も深まってきましたね。様々な行事が終わって、毎日の生活が少し落ち着いてきたでしょうか？自分自身に目を向けて、これからのことなど、じっくり考える良い時期かもしれませんね。

青年期の課題は、「アイデンティティの確立」と言われています。「アイデンティティ」とは、「アイ・ディ」、「IDカード」というように日常的に使われていますが、「自己同一性」と訳されます。「その人である確かな証拠」というような意味です。

中学生になると、今まで考えていた自分の姿と周囲の人たちが描いている自分のイメージに微妙なズレを感じることがあります。小学校の頃は成績もまあまあで、スポーツも得意だったのに、この頃は試験で思うように点数が取れない…、スポーツも成果を上げられなくなった…、というようなことはよくあります。自分なりの「キャラ」が定まらなると居場所が見つからない…と悩む人もいます。こんな時、不安や無力感を感じ、学校がおもしろくなくなることもあります。

☆☆☆ ゆれたり、変化したり ☆☆☆

「アイデンティティとは、〈プロセス〉であり、古い自分を保持し一貫することと、より新しい自分へと再生してゆくこととのズレにより、そのズレを産み出しながらバランスをとってゆこうとすること」と言われています。

自分の変化におどろいたり、こんな自分でいいのかなあと悩んだり、こういう自分は嫌いだ！と思ったり、自分のことを考えると、楽しいことばかりではないかもしれません。しかし、自分の気に入らないところ、嫌いなのところも受け入れて、でも、「こんなふうになりたい」と思うとき、少しずつ変化が起こります。



ふれあいルームでは、「**自分を知って、自分を輝かせよう！**」

という自己理解のプログラムを実施しています。「自分」を知って、受け入れることで、新たな道が見えてくることが多いのです。自分のことを知りたい人、ぜひ参加してみてください。

11月は、五つの基本的欲求（「愛・所属」「力・承認」「自由」「楽しみ」「生存」）のうち、自分はどれが強いのかを知り、その後、欲求の充足度を調べます。

「愛・所属」の欲求を満たして身近な人と良好な人間関係を築くと、すべての欲求が満たされやすい、といわれていますよ。



保護者の皆様へ

——現代の思春期——

青年期の課題は自分自身と向き合いながら「自分が何者なのか」について様々なバランスをとっていくことであり、その過程で葛藤や反発が起こってくるものだと考えられていました。



しかし、社会構造や考え方の枠組みが緩み、伝統社会の規範に抑圧されることも少なく、現代の青年はしなやかに思春期を潜り抜けているように見えます。かつて、思春期の一つの内的なスタイルであった「孤独」や「苦悩」がマイナス価値のようになってしまい、孤独癖や内向性の強い人たちにとっては生きにくい時代と言えるかもしれません。

ところが一方で、現実的障壁のなさからくる浮遊感や手ごたえのなさ、人生目標の持ちにくさ、対象のはっきりしない不安といったものに基づく、自分自身を物語れず、生き方がわからず、自己感覚が低下しているような青年が増大しているとも言われています。

その要因として、地域社会や群れ体験が喪失し、母子関係が密着してカプセル化・孤立化している事が考えられます。養育者との一体性からの離脱が大きな課題です。社会との関わりや群れ体験の減少により、子どもたちの「社会図式」が形成されにくく、「幼児期が延長している」とも言われています。

精神科医の鍋田恭孝氏の『変わりゆく思春期の心理と病理』によると、母子密着あるいは、崩壊家庭で見られることとして、「母子間のコミュニケーションの問題が修正されなくなり、ダイレクトに子どもに影響してしまう。その結果、基本的な自己感覚すら身につけることもなく、生き方もわからず、他者の位置づけも適切にできないままに育っていき、・・・(中略)・・・、大量の情報、システム化された生活環境、バーチャル体験の洪水などで、さらに手応えのある体験が失われつつある」ということです。

しかし子どもたちの立ち直る力には素晴らしいものがあります。健康で新たな「社会図式」を形成できるような環境を、大人が提供することが現代の課題なのでしょう。

ふれあいルーム直通電話 : 03 - 3358 - 4033 (月・金のみ)

ふれあいルームのご案内

▼ 利用方法

- ・ 月曜日と金曜日に、スクールカウンセラーが来ていて、相談ができます。
- ・ 生徒は昼休みや放課後に来室できます。
- ・ 相談中のときは、すぐに会えないことがあります。「相談中」の掲示がかかっている時は、後で来てください。急いでいるときは、ノックをしてください。
- ・ 予約を取ることもできます。担任の先生や保健室の先生、カウンセラーに声をかけてください。

★火曜日と水曜日には、ふれあいボランティアさんが来ています。

▼スクールカウンセラーの来ている日

11・12月

月	火	水	木	金	土	日
12 笠原	13	14	15	16 黒岩	17	18
19 笠原	20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25
26 笠原	27	28	29	30 黒岩	12/1	2
3 笠原	4	5	6	7 黒岩	8	9
10 笠原	11	12	13	14 黒岩	15	16
17 笠原	18	19	20	21 黒岩	22	23

(笠原 8:30~17:00 / 黒岩 10:15~17:00)

