

クローバー中

訓康愛耐
校健友忍
是
校
なしとげる
(成 就)
令和8年度
第4号
2026.7.15 発行

思春期は『安心して戻れる場所』を確かめる時期

「山崎南学園」宍粟市立山崎南中学校 スクールカウンセラー 阪口 礼

ーはじめに

こんにちは。今年度も山崎南中学校のスクールカウンセラーを担当しております、阪口 礼です。月二、三回木曜日に、山崎南中学校へ来校し、生徒のみなさんやご家庭のみなさまからのご相談をお受けしています。

スクールカウンセラーというと、「何か大きな悩みがあるときに相談するところ」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが。しかし実際には、「最近、子どもの様子が少し気になる」「どう接したらよいのか迷っている」「誰かに少し話を聞いてほしい」といったご相談も多く寄せられます。

今回は、思春期の子どもの特徴と、ご家庭で大切にしたいことについて、日頃の相談を通して感じていることをお伝えしたいと思います。

2 思春期の子どもって、どんな時期？

中学生の時期は、子どもから大人へと成長していく大切な時期です。身体だけでなく心も大きく変化し、自分なりの考え方や価値観が少しずつ育っていきます。

そのため「最近あまり話してくれなくなった」、「何を聞いても『別に』としか返ってこない」、「親より友達を優先するようになった」と感じることもあるでしょう。

一方で、子どもたち自身も決して余裕があるわけではありません。友達との関係、勉強、部活動、進路、自分らしさ…。大切にしたいものが増える中で悩みや迷いも増えていく時期です。大人から見ると反抗的に映る言動も、「どうしたらいいかわからない」、「自分でも気持ちをうまく整理

できない」といった戸惑いの表れであることも少なくありません。

思春期は、親から離れる時期ではなく、「安心して戻れる場所があるか」を何度も確かめる時期でもあります。子どもたちは、「もう子どもじゃない」と背伸びをしながらも本当に困ったときには安心して戻れる居場所を求めています。そうした経験を積み重ねながら、少しずつ自立への歩みを進めていきます。

3 安心して戻れる場所であるために

ご相談の中では「つい怒ってしまうんです」、「言い返されると、こちらも感情的になってしまっ……」という保護者の方のお話をよく伺います。毎日の仕事や家事に追われながら、思春期のお子さんに向き合い続けることは、決して簡単なことではありません。子育てをしていると、「もっと落ち着いて話を聞けばよかった」、「また怒ってしまった」と、ご自身を責めてしまう日もあるかもしれません。しかし、そのように悩むのは、お子さんのことを大切に思っているからこそではないでしょうか。

また、「どうして家ではこんなに不機嫌なのに、学校では普通に過ごしているの?」と不思議に思われることもあるかもしれません。実は、学校で気を張って過ごしているからこそ、家では緊張の糸がゆるみ、素の自分が出ることがあります。もちろん、何をしても許してよいということではありませんが、「家だからこそ見せられる姿なのかもしれない」と考えてみることで、少し受け止め方が変わることもあります。

子どもは、いつも優しく接してもらえることを求めているわけではありません。親子げんかをす

る日があっても、翌朝には「いつてらっしやい」と送り出してもらえること、何事もなかったように「おかえり」と迎えてもらえること、一緒に食卓を囲むこと。そんな何気ない日常の積み重ねが、「ここなら戻ってきていいんだ」という安心感につながっているように感じます。

思春期は、お子さんだけでなく、ご家族にとっても変化の大きな時期です。「うまく向き合えなければ」と一人で抱え込まず、ご家庭なりのペースで歩んでいただけたらと思います。

4 おわりに

思春期は、お子さんにとっても、ご家族にとっても、戸惑いや悩みの多い時期です。しかし、振り返ってみると「あの頃はいろいろあったね」と笑って話せるようになるご家庭もたくさんあります。

子育ては、うまくいく日もあれば、思うようにいかない日もあります。それでも、お子さんにとってご家族は、何度でも安心して戻ることのできる大切な居場所です。その安心感が、少しずつ自立へ向かう力を育んでいくのだと思います。

スクールカウンセラーは、生徒のみなさんだけでなく、ご家族のみなさまの相談相手でもあります。「こんなことを相談してもいいのかな」、「少し話を聞いてほしいな」と思われたときは、どうぞお気軽にご相談ください。

相談をご希望の際は、担任の先生または養護教諭までお声かけください。みなさまと一緒に、お子さんの成長を見守り、考えていければと思っています。

《夏季休業に向けて》

この一学期は併設型小中一貫校「山崎南学園」として新たな歩みを始め、三ヶ月が経ちました。小中学校で縦割り班を編制し交流をするなど、新たな取組にも挑戦しています。保護者や地域のみなさまにおかれましては、今学期も本校の生徒たちをあたたく見守り、支えてくださり、誠にありがとうございます。

十八日からはいよいよ夏季休業となります。学校生活から少し離れ、家庭や地域で過ごす時間が増えます。長期休業ならではの体験等ができる貴重な時期ですが、生活リズムが崩れたり、トラブルに巻き込まれたりする危険もあります。

特に近年、スマホに依存したり、SNS等によるトラブルに巻き込まれたりする事例が多く報告されています。保護者や地域のみなさまにおかれましては、本校生徒の健全な育成のため、見守りや支援にご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

【リサイクル活動へのご協力お願い】

第一回リサイクル活動を今年度は小中合同で左記のとおり実施します。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

・日時 令和八年八月二日(日) ※雨天決行
・回収品 新聞紙・雑誌・段ボール・鉄くず
缶類(アルミ・スチール)・ビン類
ステンレス ※ペットボトル不可

7月中旬～8月下旬の主な予定

山崎南中学校

【7月】

16日(木) 生徒総会・大掃除
17日(金) 第一学期終業式・県大会壮行会
25日(土) 県総体(バレー・ソフト・剣道・相撲)
26日(日) 県総体(バレー・ソフト・剣道・陸上)
27日(月) 県総体(陸上)
28日(火) 県総体(卓球) (～29日)
31日(金) 県吹奏楽コンクール西播大会



【8月】

2日(日) 第一回リサイクル活動
6日(木) パートナースhip推進協議会夏季研修
7日(金) 全校登校日
12日(水) 学校施設一時閉鎖 (～15日)
18日(火) 中播地区オープンハイスクール (～19日)
20日(木) 西播地区オープンハイスクール (～21日)
25日(火) 西播陸上競技大会
29日(土) しそう教育フェスティバル