IZUMI にっこり通信

こころの健康 第1回
～悩みがあるのは自分だけ？～

2024年度 和泉市中学校養護教諭部会

和泉市の中学１年生のみなさん、初めまして。

私たちは和泉市内の中学校に勤める保健室の先生（養護教諭）です。保健室で、みなさんに「今も将来も、もっと元気になってもらいたい」という思いをもって、日々過ごしています。中学生は思春期という“こころ”が大きく揺れ動く不安定な時期にあります。それに加え、勉強や部活、塾や習い事で多忙な毎日を過ごし、“こころ”の元気がでない日もあると思います。

そこで、シリーズ「こころの健康」についての通信を発行することにしました。この『IZUMI にっこり通信』を読んでちょっとでも、みなさんの“こころ”が元気になってくれるとうれしく思います。ぜひ読んでね!!

≪思春期の心の特徴≫

思春期は、子どもから大人に変わりつつあり、自分のこと、気持ちのこと、からだのこと…とまどいと不安に揺れ動く時期です。しかし、親や先生、大人には知られたくない…。そんな気持ちになります。ときには、みんなは悩んでなさそうに見えるかもしれないけど、自分だけじゃない、みんな、色んな悩みを持っているよ。

友人関係の悩み

友達とのつきあいが増え始め、親の言うことよりも友達の言うことが大切に思える。

容姿の悩み

人の目や人の評価を気にするようになる。服装や髪型、体形など外見が気になり始め、鏡をのぞく時間が増えることも。

勉強、将来についての悩み

将来への夢がふくらむが、自分の能力について悩むこともある。

自分自身のこと

「自分とは何か」「自分は何をしたいのか」「自分は何を求めているのか」というような自分さがしを始める。

親との関係性

独立心が高まり自分の考えを持つようになる。親に頼らず何でも自分でやっていこうという気持ちと、自信がないために親に頼りたいという気持ちの間で揺れ動く。

恋愛・性への関心

恋愛や性的な関心が高まり、お付き合いが始まることもある。