

相談通信

城陽市立東城陽中学校

第3号

平成23年度 7月

～思春期について No.2～

スクールカウンセラーの石原康成です。

前回、思春期とは、大人の体に成長する時期であり、心の成長の方が遅れて着いていこうとする時期だということを説明しました。体の成長の方は、もちろん個人差がありますが、18歳前後で身長伸びもほぼ止まり、大人の体になります。しかし、心の成長にはもっと長い時間が必要で、30歳くらいまでかかるという人もいます。それだけ大変なことなのです。「早く大人になりたい」と願ったところで、一晩で変身、なんて無理ですよ。

思春期にあるみなさんにとって大切なのは、「全力を出すこと」です。成長期では、昨日の自分より今日の自分の方が、少しずつだけど力がついています。「自分の力はこれくらいかな」と思っている、全力を出したら、思っていた以上の力が出る時があります。勉強も部活も、毎日同じようなことを繰り返しているように思える時期が続くかも知れませんが、全力で取り組んでいたら、ある日ぐっと伸びた自分を実感する日が来るでしょう。人はこうして、自分は何に興味があるか、何ができるか、どんな力を持っているのか知っていき、「私はこんな人間なんだ」と知ることにつながります。

もちろん、全てが思ったようにいくとは限りません。うまくいなくて、悔しい思いをすることもあるでしょう。うまくいった、いかなかったに関わらず、経験から何かをつかみとることができるかどうか、何かを学ぶ力があるかどうか大切です。何が良かったのか、うまくいかなかったのか考えて、次に活かすという習慣が、長い目で見ると、心を成長させるのです。

もし「頑張ってもうまくいかない」「わかってはいるけど、できない」「何もやる気がしない」「どうせ何をやってもムダ」「先のことなんてどうでもいい」などと心の中でつぶやいているとしたら、心の不安やひっかかきのサインかも知れません。どういうことなのか、一緒に考えていきたいと思しますので、よかったら相談に来てください。