

# カウンセリングだより

スクールカウンセラー

熊谷宏子



春の花々が咲きほころび、美しい季節になりました。  
今年度、スクールカウンセリングを  
担当いたします熊谷と申します。



どうぞ、よろしくお願いいたします。

## 高校生の心理と親御さんのかかわり

## カウンセリング予定日

青年期にある高校生のお子さんを、親御さんは『扱いづらい』と感じることが少なくないと思います。

『この時期のお子さんは自立心が強く、

大人になる一歩手前の時期』にあります。

思春期のような混乱状態ではないとはいえ、ご家族との交流が少なくなる傾向があります。



お子さんが目先の楽しみにとらわれて「夜更かし朝寝坊」になっておると、親御さんはとても心配になると思います。

高校生のお子さんは、目先の欲求や感情を上手に扱えるわけではなく、「セルフコントロール」が未熟な年代です。



そのため、お子さんが困らないように、親御さんが効率的な方向にレールを敷いてしまいがちなのですが、それは長い目で見ますとお子さんのためになっていないことが少なくありません。

お子さん自身が、遅刻や成績が下がるという困った経験をすることで、

『生活のリズムを守ることが

何故必要なのかを実感として理解する』

ことが重要だと思えます。



カウンセリングのある日は、先生にたずねるか、「カウンセリングだより」や各種掲示物で確認できます。

### 《4・5・6・7月の予定日》

4月18日(火)、25日(火)

5月2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)  
30日(火)

6月13日(火)、20日(火)、27日(火)

7月4日(火)、11日(火)、18日(火)

カウンセリングの時間は、

9:45~16:00までです。

### お子さん自身の判断を 促す声かけを

高校生のお子さんを

セルフコントロールできる大人に導くためには、

- \* お子さんの行動を見守りながら、心配していることを卒直に伝え、お子さんの意見を聞く。
- \* お子さんが「こうしたい」と改善策を伝えてきたら、否定せず後押しする。

高校生がセルフコントロールのできる大人になるには、取るべき行動を自分で考えて決めることです。しかし、セルフコントロール習得は大変なことです。自立につながる『親子の語らい』が何よりも励みになります。