カウンセラーだより 第3号

令和5年9月6日

市川市立第六中学校 カウンセリング室

始まった頃はず~っと続くと思っていた夏休みも、終わってみるとやっぱりあっという間。今年は「観測史上最も暑い夏」だったそうですが、みなさんはどんな夏を過ごしましたか? まだまだ暑さは続いているので、なかなか夏休みモードから抜け出すのが大変ですが、何とか頑張って切り換えていきましょう。

こころの広場のご案内

何をするところ?

- Ⅰ. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える 友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでも OK です。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、秘密は守ります。
- 2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする 相談が入っていない昼休みは、**誰でも自由に**来室して、友だちと話をしたり遊んだりして 過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いてるの?

- 月・水・金曜日 8:45~16:30 木曜日 11:00~17:00
- ◆ 利用できるのは**昼休み&放課後**です。

開室日カレンダー

INE

9月

月	火	水	木	金
				」 ★ 始業式
4 ★	5	6 ★	7 •	8 *
	12	13 ★ 定例研	14 •	I5 ★ オープンスクール
18 敬老の日	19	20 ★	21 ● 中間試験	22 ★ 中間試験
25 ★	26	27	28 ●★	29

107				
月	火	水	木	金
2 *	3	4 *	5	6 ★
9 スポーツの日	10	□□ ★ 定例研	12 •	13 *
16 ★	17 ★ 合唱祭	18	19 •	20 ★
23 🛨	24	25 ★	26 ●★	27
30 ★	31			

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの髙田がいます。

今月のトピック

こころってどうやって成長するの?

からだの成長は大人になると止まってしまいますが、こころは生まれてから死ぬまでの間、ずっと成長し続けるといわれています。有名な心理学者エリクソン先生によると、人間のこころの成長には、次の**8つの段階**があるそうです。

赤ちゃんのころ

お母さんとのスキンシップ を通して、生きている世界 や周りの人を信じるという 気持ちを身につけます。

幼稚園児のころ

いろんなことが自分ひとり でできるようになり、同時 に恥ずかしいという気持ち も身につけます。

小学校低学年のころ

遊ぶことを通して、ダメな ことはダメ!ということを 学びます。



23~34歳のころ

他人と親密に付き合うよう になり、多くの人は特定の 異性と出会い、愛するとい う気持ちを身につけます。

中学生~高校生・大学生 (13~22歳)のころ

- ★周りの人と比べて、「自分は一体何者なのか」を考える。 けれ ど、時々自分がわからなくなる。 ★「親から自立したい」という気
- ★「親から自立したい」という気 持ちがわき起こる。けれど、まだ 甘えていたい。

小学校高学年のころ

学習をするという態度や意 欲を身につけ、役割に合っ た行動をし、友だち同士の 輪が広がります。



35~60 歳のころ

子孫を残し、育てることを 通して、世話をする気持ち を身につけます。

60歳のころ~

人生を振り返り、今まで生きて きた自分の人生のまとめをし ます。 ※これらは、あくまでもおおよその年齢です。からだの成長に個人差があるように、こころの成長も人によって違いがあるのです。

特に、中学生という時期は、小学校までの友だちとは違った仲間ができ、その中から**親友**と呼べる関係をつくる時です。その変化に悩むことがたくさんあるかもしれないけど、それもあなたのこころが成長している証拠。勇気をもって、新しい友だちをつくってみよう!

ライフカウンセラー 髙田 航



コロナ禍以降ずっと行けていなかった 4 年ぶりの旅行で、宮城県に行ってきました。今年はあまりにも 暑過ぎて、行けた所は少なかったけれど、やっぱり 旅はいもんだな~と次めて感じた夏でした。