

心の成長を学ぶ～思春期編～

中学生は、まさに思春期のど真ん中、悩み多き年頃です。エリクソンの心理社会的発達理論において、この時期の発達課題（乗り越えるべき壁）は、**アイデンティティ（自我同一性）の確立 vs アイデンティティの拡散（役割の混乱）**とされています。

アイデンティティ（自我同一性）の確立

「自分は何者なのか」「将来どう生きていきたいのか」「社会の中でどんな役割があるのか」といった、「これが自分だ」という確かな自己イメージを持つこと。

中学生になると、客観的に自分を見つめ直す（メタ認知）ができるようになるため、「理想の自分」と「現実の自分」のギャップに悩み始めます。また、親から精神的に自立し、友人関係や部活動、学業などを通して「自分らしさ」を模索していきます。

アイデンティティの拡散（役割の混乱）

自分自身がよく分からなくなったり、周囲の意見や環境に流されてしまい、自分の軸が見出せなくなる状態。

「自分は何のために生きているのか」「誰も自分を分かってくれない」といった深い孤独感や、過度な反抗、あるいは無気力（引きこもりなど）として表れることがあります。

例えばこんなこと…

【自分のために自分で決めるが難しい…】

中学生になると、「親や先生の言う通り」というわけにはいきません。「自分で考えて決める」が求められます。「なんのために勉強するの?」「将来どうしたい?」という目標が見出せず、心が迷子になる状態です。まわりが皆進んでいるように見えて、焦りや無気力さを感じることがあります。特にこれまで過保護に育てられ、挑戦や失敗の経験が少ない子どもが陥りやすいパターンです。

しかし！悩むこと自体が成長の証！

小さい頃は「今の自分」しか見えていませんでしたが、心が成長して「未来の可能性」や「客観的な自分」が見えるようになったからこそ起きる悩みです。自分をあきらめていない、大切な成長のステップです。



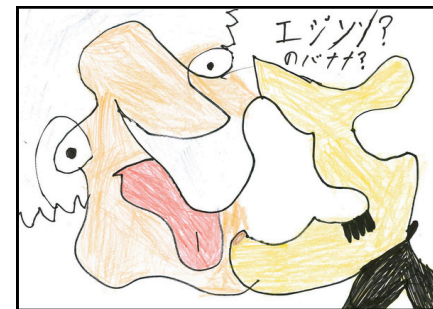
そんな思春期ど真ん中にいる1年生に向けて、スクールカウンセラー（山本章先生）による心の成長をテーマにした授業を行っています。

学校のカウンセリングではどのようなことをしているのか、心をほぐすとはどういうことかとお話がありました。その中でも、「自由に表現する、想像力を働かせて遊ぶ」体験としてスクウィグルをしました。スクウィグルは、ペアになって、一方がぐちゃぐちゃに自由に描いた線の中から、もう一方が生き物や食べ物など形を見つけ出し、色を塗って絵にするという遊びです。

「ゆるまじょ」



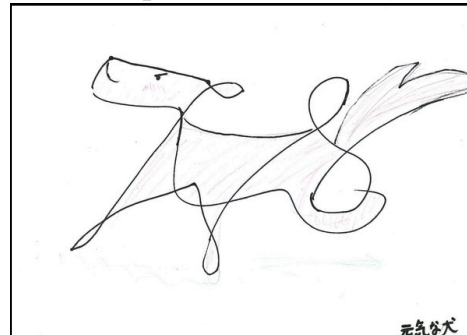
「エジソン? のバナナ?」



「おれは、カマキリ!」



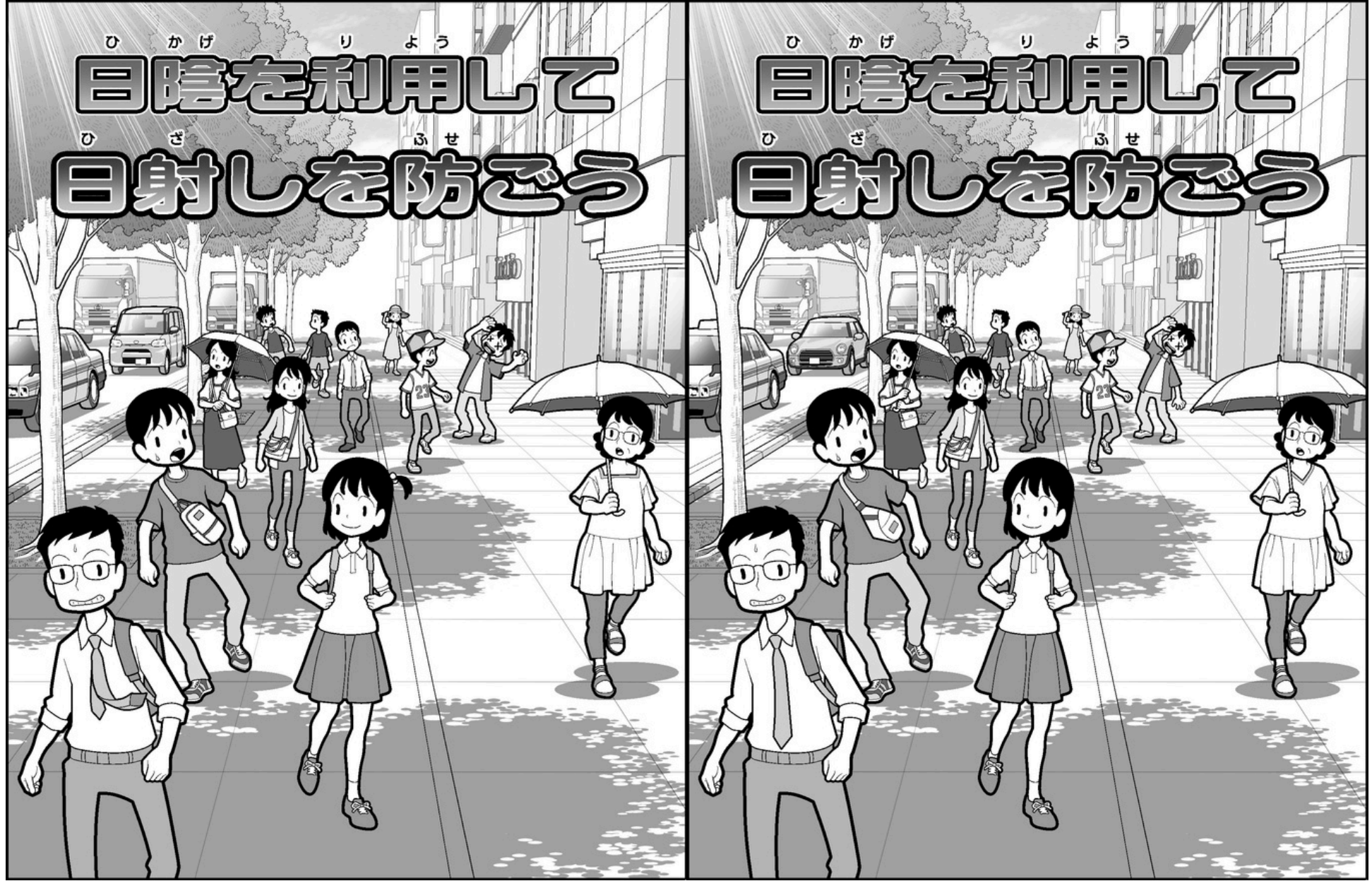
「元気な犬」



「日本の歴史」



表の保健だよりを読んだ後に挑戦！まちがいは全部で7つ



答え：左上の自転車/左上の日傘の女性の腕/右上の男性の左腕/手前から3人目の男性のバッグ
手目の女性の髪型/一番手前の男性のネクタイ/右は自の女性の服のえり