



市川中学校 こころの相談室だより
No.11 2021年4月発行
スクールカウンセラー 細川 明子

5月の在室予定

7日(金)
28日(金)

いずれも9:30～17:15

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの細川です。
新年度になって、どんな感じなのでしょう？わくわく、そろそろ、ゾクゾク？！今年度もよろしくお願いします(*^^*)

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新2年生は後輩ができ、新3年生はいよいよ受験の年に突入と、どの学年にとっても4月は新しい変化がある時期です。このおたよりも、フォントを変えてみたり、昨年度からの通し番号を入れてみたりと、ささやかながらリニューアルしてみました。こうした変化を好む人、好まない人、どちらでもない人、さまざまな人がいると思います。私はわりと変化することが苦手で、緊張したり不安になったりしやすい方です。それがピークになると「えいやっ！」と急に大きな変化をしたくなるので、まわりから見ると“変化を好む人”と思われるのかも…。

中学入学のときは、同じ小学校から上がってくる人が三分の一はいたので、不安に思いつつも、新しい生活に困ることはそれほどありませんでした。高校は自宅から15km離れた場所で、同じ中学から進学した人は私を入れて3人ほど、まわりは知らない人ばかり。入学式のときはどうしていいかわからず、「どういう順番で座っているんですか？」の一言が聞けなくて、式が始まる直前までその場で固まったままでした。今思い出しても冷や汗が出ます…。幸先悪いスタートでしたが、高校生活は楽しく悪友もでき（イケナイことをいろいろしました…）、充実して楽しい日々でした。

そういえば、私の幼馴染がいわゆる“中学生デビュー”をしたのですが、何でそんなことをするんだろう？と不思議で仕方ありませんでした。何かを必死に変えたいことはよく伝わってきたのですが、そのままだでも十分素敵な子なのに、そんなに変わる必要があるのかな？と思っていたのです。大人になってから、彼女なりに何か思うところがあったらしいということを知りましたが、詳しいことは分かりません。何が変わったか？というと、たぶん何も変わっていないような…。今思うと、自分の中の何かと必死で向き合っていたのかなと思います。ホント、マイペースで自分で嫌になります…。

中学生は、心も体も大きな変化を迎える時期、でもその変化にどちらも追いついていけず、苦しい思いをしやすい時期です。何だか分からないけどイライラする、気分が落ち込む、他人と違うこと、逆に同じことが嫌で仕方がない、自分が何をしたいのかどうしたいのか分かるようで分からない、いろんなことがモヤモヤしている…。自分の中だけでもこんなに大変なのに、勉強の量が増えて難しくなるし、まわりからは「もう中学生なんだから」とやたらと大人になることを求められるし、かといって自分でどうにかしようとすると「まだ子どもなんだから」と言われるし…。どうしたらいいの！と叫びたくなります。実際私もそうでしたし、叫んでいたかもなあ部活で…（剣道部だったので思う存分大きな声が出せたのです）。

中学生は、大人になる準備の第一歩を踏み出したところ。どうしていいかわからないし、やり方もよくわからない。いろいろ試したり、挑戦したり、失敗しながら、自分なりの“大人になる”ことを身につけていきます。“大人になること”ってどういうことなのでしょうね。ひとりひとり、自分で答えを探すしかありません。モヤモヤと考えるしか…。さあ、みんなでLet's モヤモヤ！大人になる旅を満喫しましょう。（了）