



スクールカウンセラーだより 3号

令和7年3月
岩美町立岩美中学校

スクールカウンセラーの森田です。3月は進級、進学、就職等、新しいステージでの生活への期待が高まる一方、当然不安も抱きやすく、心の浮き沈みが激しい時期と言われています。そうでなくても、思春期・青年期は、人間関係・学習進路・人生など多くの悩みを抱えて葛藤が生じやすい時期です。

次のような状態は、保護者にとって困った行動に見えることがありますが、子どもが発信している SOS 信号かもしれません。そこで今回は、子どもの SOS に気付くためのコツや、気付いた時の対応について紹介します。

好きなことでもやりたがらない

一人になるのを怖がる

腹痛

学校に行きたがらない

部屋に閉じこもりがちになる

家族と話したくない

学習への意欲が乏しくなる

反抗的になる

過食になる

ボーとしている

頭痛

元気がない



笑わなくなる

食欲がない

子どもは家庭と学校とでは異なったようすを見せることがあります。気になるようすが見られたら、学校でのようすを担当の先生などに聞いてみましょう。

子ども自身が、自分の危機に気づいてないときもあります。「何でもない」、「大丈夫」と言っても、本当は大丈夫でないことがあるため、大人から声をかけることも必要です。

また、子どもへの対応に困ったときや悩んだときに、保護者として情けなく思ったり恥ずかしいと感じてしまうことがあるかもしれませんが、そんな時、自分を責め過ぎないようにしましょう。このような気持ちが続くと、問題をひとりで抱え込んでしまい対応を遅らせてしまいます。

誰かに相談をしましょう。もちろん、スクースカウンセラーもお手伝いさせていただきます。