

◇中学校生活に不安を抱く生徒

【Q】 4月から中学校に入学する子どもを持つ親です。子どもは、中学校入学を楽しみにしていたのですが、最近、不安を口にすることが多くなり、親として、これからどのように接したらよいか心配です。

【A】 小学校から中学校へ進学する時期は、大きく環境が変化する時です。「勉強や生活についていけるだろうか」「新しい友達ができるだろうか」と、子どもたちは少なからず不安な気持ちになります。しかし、子ども自身で不安や悩みを乗り越える中で、大きく成長することも期待できます。そこで、次のようなことを考えて、お子さんに接してみたいかがでしょうか。

①不安を聞いてやる

心配なときは、信頼できる人に話を聞いてもらえると、それだけで安心できるものです。お子さんが不安を口にしたときは、話をよく聞き、悩みを共有することから始めましょう。その後、自分の経験などを話すことで、お子さんが自分で解決の糸口をつかむことがあります。また、お母さんは、一人で問題を抱え込まず、家族や学校の先生に相談することもよいでしょう。川越市立教育センター分室（リベール）でも、お子さんの就学や発達、学校生活など、教育に関する相談に応じています。

②気持ちを切り替えてやる

これから思春期を迎える子どもたちは、様々な心配事を持つようになります。そのときに、上手に気持ちを切り替えられる手段を持てるとよいでしょう。「スポーツで汗を流す」「読書をしたり音楽を聞いたりしてリラックスする」、人によって方法は異なりますが、自分の成長につながるような手段を持つことにより、物事を前向きに考える姿勢も身に付きます。

③友達関係についてアドバイスしてやる

中学校へ入ると、自分の趣味や特技との関わりから友達の輪が広がり、友達との関係も深まるようになります。反対に、友達の存在が大きく、不安や悩みの種になる場合もあります。そこで、今の時期には、友達を大切にしたり、友達のよさを見つけたりする中で人間関係を広げられるようアドバイスしてみましょう。

最後に、小学生から中学生への節目の時期は、親にとっても子どもへの関わり方について考えるよい機会です。成長とともに、自分の力で様々な問題を解決していきけるよう、温かくお子さんを見守ってください。