

家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和6年9月11日発行

夏休みを終えて

夏休みが終わりしばらく経ちますが、お子さん達の様子はいかがでしょうか。長期休み後は疲れやストレスが溜まりやすくなることがあります。

生活リズムについて

学校生活を日々送るということにはエネルギーが必要です。朝早く起きて登校し、授業を受け、諸活動を行い、部活がある場合は部活に取り組み、多くの人と関わり、課題もこなしていくということは大変なことです。

4月からの生活では新しい環境の中、気を張った状態で過ごしていることが多いと思いますが、夏休みで一息ついた後に再び忙しい日々に戻るということは、お子さんにとってはストレスとなる可能性があります。高校受験を控えた中学3年生には受験に対するストレスも加わります。

「学校生活を日々送るということは当たり前のことではなく、こども達はすごく頑張っているのだ」ということを、夏休み明けは特に意識してお子さんに接し、生活リズムに慣れるまで、無理をさせすぎず、「休み明けは疲れるよね」などの受容的、共感的な声かけをすると良いと思います。

対人関係について

また、中学校生活では多くの人とのやり取りや関係構築が必要な場面が多々あります。中学生に限りませんが、人間関係には楽しいこともあればストレスとなることもあります。夏休み明け以降の時期は友人関係が深まる分、対人トラブルなども発生しやすくなります。

お子さん達は「心配をかけたくない」「大きなことになったらどうしよう」などの思いから、悩みを周囲に打ち明けないことがあります。元気がない様子、学校に行きたくない様子が見られたら、「元気がないように見えるけれど、無理をしていないかな」など、お子さんの様子や気持ちに添うような声かけをするとお話ししやすいかもしれません。

気持ちを受容され、理解されるだけでも人はほっとして少し安心できます。気になる様子がある際は、まず気持ちに沿うことを意識して、接していきましょう。

地域教育課社会教育担当
TEL (3647) 9676