中学生の発達・成長期によくみられる困りごと

～こころの問題？　特性の問題？～

学習意欲がわかないのには理由がある

学習意欲がわかなくなってしまうのには、その子どもなりに理由があります。ひとつは精神的な成長過程の中で起こる「迷い」。自我が目覚め、「自分」とは何かを考えたり、「他者」との違いを感じ取れたりするようになると、日々、何のために学ぶのか？このままどこへ向かえばいいのか？といった、自分なりの目的意識や目指すべき方向性が、わからなくなってしまうことがあるのです。

それは、行動にうつすときに受け身でいることが多かった小学生までとは違い、自分の考えや主体性を持ち始めるようになるためです。しかしながら、誰もが将来の“夢”や目標とする進学先を決め定めているわけではありません。そのため中学校生活の中ではたくさん迷い、常に気持ちが揺れ動いていくことになります。

相談室では、よく中学生のみなさんに「将来何になりたい？」とか、「行きたい学校（高校や専門、大学等）はあるの？」と尋ねます。これは普段あまり意識していなくても、中学卒業後の自分を少しでもイメージしてほしいという“ねらい”からです。そこで「ハッ」と自分の本音に気づけることもあります。

日ごろから家庭内でのコミュニケーションが頻繁になされていれば、そういった将来を見据えた会話は定期的に出てくるはずです。そこでお子さんも、自分の立ち位置を確認しながら過ごしていくことができるのですが…。実際は塾や部活、そしておうちの方はお仕事で忙しく、なかなかゆっくり話す時間が持てないご家庭がほとんどです。あれこれと迷ってしまったり、家庭の中で意見が割れてしまったり、じっくり話しあいの機会を持つことが難しいときには、スクールカウンセラーをご活用いただくのも方法のひとつです。これまでたくさんの中学生を卒業まで見送ってきた経験から、そのお子さんらしい選択をサポートするお手伝いが出来ます。

次に、本人の得意・不得意の問題（もともとの特性）で成績が伸びず、本人が勉強に苦手意識を持って

しまっているために、学習意欲がわかないケースについてご紹介します。こういったタイプのお子さんは、小学生のうちにその不得意な部分がすでに明確になっていることがほとんどです。

スクールカウンセラーによる教育相談では、今自覚している苦手意識を、「得意で補う」ことによって乗り越える方法をアドバイスしています。私自身も、実は暗記がそれほど得意ではありません。一日に何人もの方のお話を伺いますが、細かなところが抜け落ちないようにするためには、お話を聞きながら同時に要点をメモしていく方法でカバーしています。速く書いているので、私自身でないと読めないほど乱れた字ですが、やるとやらないとでは結果は歴然。こういった本人の特性に合わせた方法は、子どもたちにも応用できますので、おすすめです。

本人の特性に合わせた学習を

ここでは具体的な例を挙げて説明します。漢字を覚えるのが苦手なお子さんのうち、聴覚優位（耳から得た情報を保持しておくことが得意）なお子さんと、視覚優位（目で見たものを覚えておくことが得意）なお子さんでは、より効果的な勉強方法は異なります。

聴覚優位なお子さんは、見ただけで覚えることが難しくても、漢字の成り立ちや部首などの作りのエピソードから漢字の意味とつなげていき、ひとつの漢字をひとつの物語のように覚えさせていくと飲み込みがスムーズで、効果的に暗記していけます。なるべく声に出して読んで、漢字を「音」で覚えていくことを意識させてみましょう（漢字に限らず、他の科目も同様です）。

視覚優位のお子さんは目で見て覚えるのが早く、黒板からノートに書き写すのも早いです。そのため、見本を見ながら写して書いていく方法が最も覚えやすいでしょう。一方、読みや意味から漢字を想起させることが苦手なことがあるので、読みが同じ漢字は漢字の見た目も似ている（例…周と週、交と校など）ことに気づかせてあげるとよいです。さらに詳しいお話はぜひ、ご相談ください。

反抗期？親子の意思疎通が難しく、子育てしづらいと感じるときは

思春期に起こるとされている第二反抗期は、文科省の定義によるとおよそ中学二年生の頃だと言われています。中学生になると、お子さんとの意思疎通が難しく感じるようになったと話される親御さんは多く、やはり小さい頃のイメージが急には抜けきれずに、なかなかお子さんの心の成長（変化）に親御さんがついていけないことはよくあるのです。

何をいっても素直に聞いてくれないので、つい「反抗期」で片づけてしまいがちですが、中学生からの相談でよく上がりやすいポイントについて取り上げながら、その中でも特にご家庭で取り組むことで改善ができるものをご紹介します。

１．　お母さんと話す時間が少ない

本当はお母さんと二人きりで話がしたいのだけれど、他の兄妹の手前、なかなか家庭のなかでそういう空気になりにくく、話せずに悩んでいるケースはとても多いです（特に女の子に多いです）。また、第二次性徴特有の“性の悩み”などを話したい場合もあります（中学生でもPMSに悩み、日常生活に支障が出る場合は、投薬治療をするケースもあります）。もしそんな様子に気づいたら、ぜひ二人だけで話す時間を確保してあげてください。

２．　下の子の面倒を見るのが当たり前になっていて、学習時間や自分の時間がない

長男・長女としてうまれたお子さんは、責任感が強く面倒見も良いので、もともと人から頼られることにやりがいを感じる性格です。ですが、ついそこで頼りすぎてしまうと、期待に応えたい思いもあって、本人がうまく断り切れずに我慢が溜まってしまう場合があります。お子さんたちの家庭内での役割分担については、たまに家族会議を開いて見直してみることをお勧めします。

３．　自分に自信が持てない

中学に入り、たくさんの仲間に囲まれると、それまで得意であったものが大勢の中に埋もれてしまう感覚に陥りやすくなります。勉強でも運動でも、以前までクラスで上位だったはずが中学に入ってもその位置をキープできないことに悩み、やがて自尊感情が下がってしまうのがその例です。

こういった場合、もともと学力があるのにも関わらず、進学先の難易度を下げると言ってみたり、得意のスポーツ（部活）を急に辞めると言い出したりすることで、親子喧嘩に発展することが少なくありません。

スクールカウンセラーは、進路や部活等の悩みで親子の意見が一致しない場合に、間に入って意見調整をすることもあります。それぞれのお子さんが抱えている家庭環境と、学校での様子・背景のすり合わせが必要になることがあるからです（ただし、ほとんどのケースでは、お子さんの気持ちを尊重したかたちで進めています）。

何らかのストレスや負荷がかかったときに、うまく立ち向かえる強さを身に着けておくためには、子供のうちからお子さんに自信を持たせてあげることが大切です。そして最終的には自己効力感が持てる（Self-efficacy/ある状況下において、自分は適切に対処できる力があると自覚している）ことを目標に、ぜひ今からでもご家庭で支持的な言葉かけをお願いします。

最後に

自分に自信を持てるお子さん、すなわち自尊感情の高いお子さんはトラブルに大変強いのが特徴です。自分には問題対処の能力がある（なんとかなる）という信念があるので、たとえば必要以上に特定のお友達に執着することもなく、成績や運動に対して一時的に結果がふるわなくても、それで投げやりになったりすることがないからです。

先ほど、勉強や運動の成績がふるわなくなってきたときに自信をなくし、自暴自棄になるお子さんの例を挙げましたが、これは「自分の得意（あるいは長所）はひとつしかない」という思い込みによって引き起こされた結果です。日ごろから、こんなことも出来る、あんなことも出来ると、お子さんの生まれ持った特性に気づかせてあげると、お子さんの視野は広がり、自信へとつながっていきます。

お子さんに対しての言葉かけで、うまく言葉が見つからないときは、ぜひスクールカウンセラーのところへご相談ください。お待ちしております。

水戸市立第三中学校スクールカウンセラー
公認心理師/臨床心理士　鈴木奈津子