



思春期の心と体プログラム

～じぶんと誰かのいろいろな関係～

思春期は、心も体もおとなへと大きく変化する時期です。自分自身のことや、周囲の視線がとても気になったり、おとなからのひと言にカチンときてイライラしたり、気持ちが不安定になり、自分の感情がコントロールできなくなることもあります。成長には欠かせない貴重な体験を重ねるこの時期、自分の心と体に起きていることを知ることは、子どもにとっても親にとっても安心感につながります。

このプログラムは、子ども自身が自分の思春期特有の心と体の変化を理解し、様々な人間関係（友人、先輩後輩、親子、恋人など）の問題に気づくアンテナを持てるように組み立てられています。プログラムを受講した中学生からは、「こんな気持ちになるのは自分だけじゃないとわかって安心した」「恋人だけじゃなく友達にも自分の気持ちをちゃんと伝えていきたい」「悩んでいたのがスッキリした」等の感想が寄せられています。思春期にいる子どもたちが抱える心の葛藤や不安を理解して、家庭でもお子さんと一緒に考えるきっかけにしませんか。保護者の皆様のご参加をお待ちしています。



日 程：11月15日（金）5校時
*13時40分～
会 場：石田中学校 体育館
講 師：おきなわCAPセンター
内 容：思春期の体の変化と心の不安定さ、心の応急手当、
いい関係をつくるには、男らしさ？女らしさ？
恋人同士の会話劇、デートDVとは…他

生徒のみなさんの声

自分らしくいていいんだという気持ちになった。否定されるのが怖くて、言えなかったりしたことなども、勇気を出して伝えてみたいと思った。自分も自分の常識を押し付けたりしないようにしたいし、人の言う常識に混乱しないでいいんだと感じた。

ぼくは自分が大切なそんざいだと知りました。ぼくは自分が生きていても、いなくてもあまりかわらないと思っていたからです。けど、この話を聞いて自分が大切だと気づきました。これからは自分の命を大切にします。



困っている時は、自分の一番相談できる人に相談していいと聞いて「自分の一番信用できる人ってだれなんだろう」と考える場ともなりました。

「だれ1人傷つけられていい人はいない」という事は皆知っているけど、とても忘れがちなことだと思います。そして、今日のこの話を聞いて、もっと人間関係というものを深く考えてみようと思いました。

