

相談室だより

メンタルヘルスタより
尾張旭市立東中学校
平成27年10月
第4号
発行担当者 山田佳奈

今どんな時期？

皆さんは自分の一生を考える中で、今どんなことに悩み、人生を歩むにわたってどんなことに挑んでいるか考えたことはありますか？

心理学者エリク・H・エリクソンは人間の一生を8つの発達段階に分けて、それぞれの課題を提唱しました。これを「ライフサイクル論」といいます。



このライフサイクル論で今皆さんはどんな課題に立ち向かっているのかを見ていきたいと思います。

年齢	時期	葛藤を乗り越えることで得られるもの	心の中の葛藤	重要人物
0 - 2歳	乳児期	希望	基本的信頼 vs. 不信	母親(養育者)
2 - 4歳	幼児前期	意志	自律性 vs. 恥、疑惑	両親
4 - 5歳	幼児後期	目的	積極性 vs. 罪悪感	家族
5 - 12歳	児童期	有能感	勤勉性 vs. 劣等感	地域、学校
13 - 19歳	青年期	忠誠心	自我同一性 vs. 自我同一性の拡散	仲間、ロールモデル
20 - 39歳	初期成年期	愛	親密性 vs. 孤独	友達、パートナー
40 - 64歳	成年期	世話	生殖 vs. 自己吸収	家族、同僚
65歳-	成熟期	賢さ	自己統合 vs. 絶望	人類

皆さんの年齢では、「自我同一性」ということがテーマのようです。「自我同一性」とは、「自分は何者で何をすべきなのか？」ということを探していき、「これが自分なんだ」と実感することをいいます。したがって、皆さんは、「どのような職業が向いているのか」「どんな人間になりたいのか」ということを見つけることが今の課題のようですね。

この自我同一性の確立に必要な人として、「ロールモデルや仲間」があげられています。「ロールモデル」とは、「手本となる人」のことをいいます。部活が同じ人に憧れていたり、マスメディアや雑誌を通して、理想の人を見つけたりすることで「自分が将来何をしたいのか?」「どんな人間になりたいか」ということを見つけることができるのではないのでしょうか。

この青年期は19歳くらいまで続く、長い課題です。焦らず、ゆっくりと自分にあつたもの、将来の夢等を、探すことができるといいですね。





心の相談員・スクールカウンセラーの



11月・12月の来校予定日

11月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
		スクールカウンセラー 山田 13:00～18:00		心の相談員 松崎 11:00～16:00		
9	10	11	12	13	14	15
	心の相談員 松崎 11:00～16:00	スクールカウンセラー 山田 14:00～18:00		心の相談員 松崎 11:00～16:00		
16	17	18	19	20	21	22
	心の相談員 松崎 11:00～16:00	スクールカウンセラー 山田 14:00～16:00				
23	24	25	26	27	28	29
				心の相談員 松崎 11:00～16:00		
30						
12月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	心の相談員 松崎 11:00～16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00～18:00		心の相談員 松崎 11:00～16:00		
7	8	9	10	11	12	13
	心の相談員 松崎 11:00～16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00～18:00		心の相談員 松崎 11:00～16:00		
14	15	16	17	18	19	20
	心の相談員 松崎 11:00～16:00	スクールカウンセラー 山田 14:00～18:00		心の相談員 松崎 11:00～16:00		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			