



2025年度 第2回 保護者等対象講座 カウンセラーからのこころのお話

## 「揺れる思春期の感情に寄り添う」

～レジリエンス（折れない、しなやかな心）を高めるために～

日時 9月9日（火）13時30分～14時50分（お話） 15時～16時30分（個別相談）

場所 AV3教室（図書館棟4階）

講師 三木千鶴（本校非常勤カウンセラー）

### 三木カウンセラーからのメッセージ

暑い日が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか。夏休みは、ご息女と過ごされる時間が増えたかもしれませんが、いかがでしたでしょうか。

思春期は“見られる自分”を意識する時期です。「私って周りからどう見られているんだろう」「私はどう評価されてるんだろう」「もっと〇〇な私じゃないと友だちでいてもらえないんじゃないかな」と気になったり、落ち込んでしまったりすることがあります。このような時「どうしてここまで気になるんだろう」「ここまで落ち込まずに立ち直れたらいいのに」と思われることはないでしょうか。

私たちが何か困難にぶつかったとき、それを乗り越え成長していく力をレジリエンス（折れない、しなやかな心）といいます。押しつけられたバネが、折れることなくしなやかに動く様子をイメージしてみてください。

今回は、思春期特有の感情の揺れや行動、そしてレジリエンスがどう育っていくのか・周りの大人はどう見守り関わっていけばよいのかについて、映画「インサイド・ヘッド2」を参考にお話します。

子育てのヒントにしていただけたら幸いです。

三木千鶴（臨床心理士）

大阪市・奈良県スクールカウンセラー、関西社会福祉専門学校非常勤講師、ダウン症研究所スタッフ。本校非常勤カウンセラー

\*参加ご希望（また個別相談ご希望）の方はミマモルメでお申込みください。（9月8日まで）

個別相談は先着順で、おひとり30分程度です。相談の申込がいっぱいになった場合は、別の日を設定します。個別相談のお申し込みはお電話でも可能です。0798-47-6436（学校代表）

今年度の保護者等対象講座 第3回 12月1日（月）

-----切り取り線-----

### 2025年度 第2回 保護者等対象講座申込用紙

参加者名（ ）参加人数（ ）名

個別相談 希望します

生徒名 中学・高校（ ）年（ ）組  
（ ）