

Rising Moon



令和8年(2026年) 6月8日

コーンスープ

残り一粒 反抗期



作 兵庫県の中学生

先週は、例年より早い時期の台風接近で心配されましたが、山口県は幸いにも大きな被害がなくほっとしているところです。とはいえ、今年も温暖化の影響により、猛暑と大型台風の接近が危惧されます。日頃からの備えが大切ですね。また、先日、梅雨入りしましたので、今後は大雨にも警戒しましょう。

さて、生徒たちは、I 学期のクライマックス:「期末テスト」に向けて始動したところです。来週にはテスト発表があり、早くも対策を始めた人もいます。ご家庭におかれましても、上の俳句のように、反抗期とはいえ、残り一粒(残り1分)まで「頑張っしてほしいな!」とお声かけください。

子どもの「6月病」注意! 不眠や吐き気、症状深刻 ～専門家:「SOS見逃さないで」～

6月病



新生活が始まり2カ月が過ぎた。この時期になると日々の疲労が蓄積し、心身の不調を訴える「6月病」となる人が多い。特に子どもに関しては、進学や進級による環境の変化から不登校が増える傾向があると指摘される。梅雨の季節と重なり自律神経のバランスも崩れやすく、専門家は「子どものSOSを見逃さないで」と呼び掛けている。

6月病は、「5月病」と同様、心身の不調を表す総称で、医学的には適応障害に分類される。主な症状としては、朝起きられないことに加え、不眠や頭痛、腹痛、めまい、吐き気、倦怠(けんたい)感、食欲低下などが続くのが特徴という。

文部科学省によると、2024年度(令和6年度)の小中学校の不登校児童生徒数は過去最多の353,970人だった。児童生徒の不登校が始まった月別のデータはないものの、増加の背景に6月病の存在を挙げる声は根強い。

子どものメンタルヘルスに詳しい、はるの木こどもクリニック(横浜市青葉区)の斎藤陽院長(55)も、6月に入ると子どもの不登校が増える印象があると指摘している。具体的な症状が出る前段階で異変に気付くことが大事とし、「学校での話をしなくなったり、いつもより元気がなくなったりするなど、わずかな異変に気付いてほしい」と話す。

異変に気付いた際の向き合い方についても、「急に問い詰めるのではなく、まずは趣味の話題などで会話を増やしつつ、子どもたちから抱える問題を話してしてくれるのを待つことが重要」と強調。「異変が続くようであれば、学校担任やスクールカウンセラーへの相談や医療機関の受診など早めの対応が望ましい」と話す。【JIJI.COM(時事通信)より】

いかがでしょうか。前号でもご案内したように、中学校ではこの時期に、教育相談週間を設定し、生徒一人ひとりとの面談を行っています。なお、先日、この面談に備え、学校生活適応感アンケート“Fit”を実施、現在、その結果を分析しています。このアンケートから何かしらのサインが出ていると考えられますので、丁寧に面談をしていきたいと思ひます。

各種相談機関紹介

先週、山口県教育委員会から配付された「教育に関する悩みをお気軽に御相談ください」というパンフレットをご覧ください。学校や家庭での教育などについて、お悩みがあればぜひご活用ください。以下は、近隣の主な相談窓口です。(再掲)

□ 岩国市教育委員会 青少年課 0827-43-0901

□ 県ふれあい総合テレホン 083-987-1240

□ 24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

その他、◇ 岩国市ヤングテレホン 0120-22-7830

*携帯からは 0827-43-0900

◇ 岩国児童相談所 0827-29-1513

◇ はるかこどもの相談センター 0827-28-5516



子どもが「死ね」という過激な言葉を簡単に使うようになった背景

今年度の岩国ひがし学園小中一貫教育「こころの部会」において、児童生徒の課題にあげたのは「言葉遣い」です。学校は保護者の皆様と一緒に、この課題に取り組んでいきたいと思っています。そこで、「ソクたま相談室」というサイトにヒントとなる記事がありましたので紹介します。

最近、子どもが「死ね」という過激な言葉を簡単に使うようになったのは、ゲームの影響が大きいですが、それだけではなく、社会・心理的要因が複合的に絡んでいます。以下に主な理由を挙げます。

まず、**オンラインゲームやSNSの影響**です。

フォートナイトなどのマルチプレイゲームでは、匿名性が高く、プレイヤー同士が「死ね」「クソ」など暴言を吐き合う文化が定着しています。子どもはこれを日常的に聞き、模倣します。競争のストレスでイライラが爆発し、言葉の閾値(しきいち：ある反応や変化が起こるために必要な刺激や量の「境目となる最小(または最大)の値」)が下がるのです。SNSでも過激な表現が氾濫し、リアルでの使用に抵抗がなくなります。

次に、**感情調整力の低下**です。

現代の子どもはデジタル依存で即時報酬に慣れ、待つ・我慢する経験が少ないです。ゲームで負けるとフラストレーションが溜まり、汚い言葉で発散します。発達障害(ADHDなど)併存時は特に感情爆発しやすいです。

さらに、**ストレス社会の反映**です。

学業プレッシャー、いじめ、家族不和で心の余裕がなくなり、言葉の暴力で解消します。親の暴言を模倣するケースも増え、世代連鎖します。

また、**メディアの麻痺効果**です。

ゲームや動画で「死ね」が軽く使われ、言葉の重みが薄れています。子どもは死の深刻さを理解せず、安易に使います。

親御さんへ：これは「悪い子」ではなく、環境の産物です。ゲーム時間を制限し、感情を言葉で表現する方法を教えましょう。

また、別のサイトでは、以下の「暴言を吐く子どもの心理背景3つ」がありました。

① 自分の自信のなさを隠す ② 伝え方がわからない ③ かまってほしい

次号で、子どもの暴言に対する対応(NG対応・OK対応)について紹介します。



[予告] 次号は、特集「父の日」を掲載します。

【こころに響く言葉 Vol. 6】

頑張りすぎた心をほどく

〈相田みつを さんの言葉7選〉

- 1 しあわせは、いつも自分の心が決める。
- 2 あなたがそこにいるだけで、救われる人もいる。
- 3 つまずいたっていい。
人は失敗しながら生きていく。
- 4 言い訳ばかりしていると、
気づけば日が暮れてしまう。
- 5 いちばんわかってほしい人に、
わかってもらえない苦しさもある。
- 6 見えない支えがあるからこそ、
人は立っていられる。
- 7 毎日少しずつ。その積み重ねがいちばん
難しく、いちばん強い。

【こころに響く言葉 Vol. 7】

ストレスが一瞬で消える言葉

まあ、なんとかなるでしょう
今日はもうここまででいいや
今考えてもしかたないか
ちょっと休もう
全部ちゃんとやろうとしなくていいか
今日は疲れてるだけだな
まあ、そんな日もあるよね
とりあえず今日は寝よう
明日の自分に任せよう
今はこれで十分

「まあいっか」「今日は70点でOK」
にするくらいの気持ちでいきましょう。
「イヤなことは一時的なもの、必ず過ぎ
ていく。」と、意識的に言い直して…。