

教育支援センターだより

第16号 発行日 平成27年8月31日

子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない。
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない。

【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 吃音やチックなど気になるクセがある。
- ・ 言葉が遅れている。

【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい。
- ・ 食欲がなくなったり、眠れなくなったりしている。

【就学や進路に関すること】

- ・ 子どもに応じた支援先、進学先について知りたい。

ひとりで悩まず、お電話ください

★ご相談の流れ

受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来る日程や時間を決めます。

電話相談

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。

初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

・ 終了
ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

継続して相談する場合

☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒にしながら、親御さんが責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー【遊戯療法】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談【嘱託医による】
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

★6月30日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします★
子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

思春期の子どものアンガーマネージメント ～キレやすい子どもへの理解と対応～



本田恵子 先生 (早稲田大学教授/臨床心理士)

◆◆◆思春期の子どものこころ◆◆◆

☆ アンガー状態って？

繰り返し怒られている子どもたちは、小さいころから何とかしようと思ってもなかなか変えることが出来ずにいます。ダメな所を指摘されると「やっぱり僕はダメだ」とか「頑張っているのに認めてくれない」と、どんどん自尊心が低くなってしまい、結局周囲の人たちがみんな敵だと思ってしまいます。努力しようと思っているのに「ダメだ」と言われるなら、努力しない方がいいと思ってしまうのです。これをアンガー状態といいます。

アンガー状態というのは、感情が入り乱れている混沌とした状態です。赤ちゃんと一緒に、最初は痛い、熱い等、様々な生理的反応（一次感情）が起こってきます。

赤ちゃん	おしめが濡れたから泣く	思春期	携帯の契約を勝手に解約されて怒る
	↓		↓
体力を使う、汗が出る、お腹が空く、ママが来ない、不安		父親に言うとお前が利用上限を超えたからだろうと、責められる	
	↓		↓
自分自身お腹がすいたのか、寂しかったのかわからなくなる		携帯がないイライラ、親から怒られたイライラ	
	↓		↓
自分がほしいものがわからず、ただひたすら泣く		何にイライラしているのかわからず、八つ当たりする	

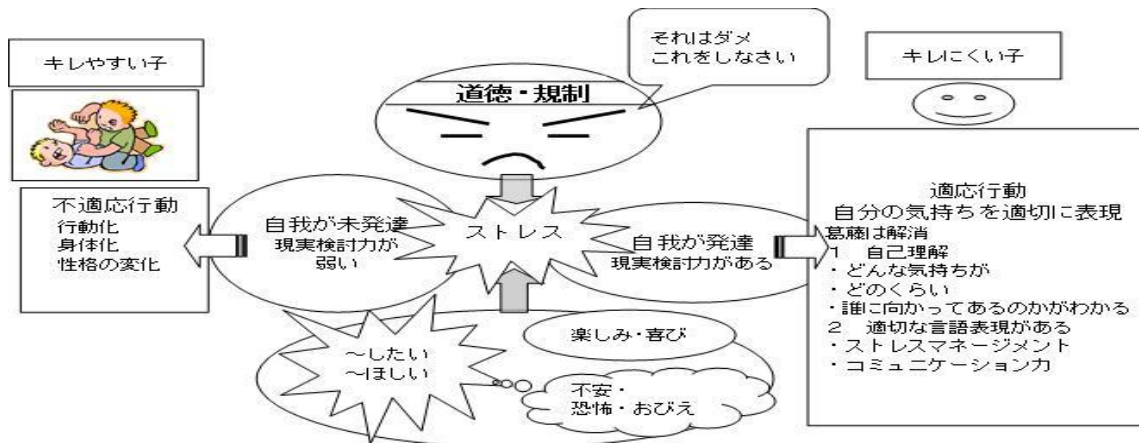
◆アンガー状態が続くと…

- ① 今の気持ちが自分のせいなのか周囲のせいなのか、自分は怒っているのか寂しいのか悲しいのかわからないまま、自分の中で抱えてしまうので、周囲からソーシャルスキルを身につける機会が少なくなります。
- ② マイナスばかりが強化されていくと、マイナスの行動を取れば、自分が嫌なことをさせられないということを知るため、引きこもりや問題行動等を繰り返すようになります。
- ③ 子どもは自分が今どんな気持ちなのか分からない状態の時に、周りから指摘されると、とても傷つきます。これは思春期特有の傾向です。

アンガー状態になって、興奮して不安になると、視野が狭くなって見通しが立たなくなるため、マイナスの思考が増えます。そのような子どもたちは、ソーシャルスキルをあまり持っていないので、「さみしいよ」とか「僕これ嫌だ」等の意思表示が上手く出来ず、不適切な行動をとってしまいます。

☆ アンガー状態になりやすい子の特徴

図 1. キレやすい子とキレにくい子の違い



	キレやすい子	キレにくい子
見通しを立てることができるか	見通しをもつ力が身につけていないので、不適応行動（暴力、体調不良、無気力等）が見られる。	自分の気持ち、やることの量や質、方向性が分かっているため、誰に言えばいいのか分かり、八つ当たりをしないで済む。
周りに助けを求められるか	一次感情を出し続けて興奮状態となってしまう、助けを求められない。そのまま溜め込みすぎて爆発することもある。	ストレスマネジメントができているため、自分から助けることを求めることができるので、キレにくい。

思春期のアンガーマネジメントとして、大人がきっちりやらないといけないことは、一次感情を分かってあげることです。

話を聞く時に親が知りたいことだけを聞いてしまうと、子どもは心を閉ざしてしまうので、子どもが自然とドアを開けて言いたいことを言えるようにしましょう。子どもと話をする場合、子どもの位置は大人に対して斜め90度が良いでしょう。また、アンガーマネジメントを行う時に大事なことは、大人の方が譲ることです。「大人から先に聞いてあげる」という考え方を変えると良いでしょう。

◆◆◆子どもとのコミュニケーションの進め方◆◆◆

☆ 子どもが心を閉ざしてしまう話し方 ～こんなこと言ってませんか？～

	こんなこと言ってませんか？	こんな風に変えてみては？
★事実を確認する前に決めつける	「あなた～したんだって？」	「何があったの？」「どんなことが言いたかったの？」と、まずは聞く。
★自分の感情で相手を非難する	「何でそうなるの？」	
★否定的に関連付ける	「来ないならご飯片付けるわよ」	「今来たら、ハンバーグできたてだよ」と、肯定的に言う。
★過去のことを持ち出す	「こないだもそうだったでしょ？」	「できるといいね」と、信頼する。
★気持ちと逆のことを言う	「勝手にしなさい」	「頑張ってくれたら嬉しいな」と、プラスとプラスで言う。
★言い訳する	「あなたがいつもこうだから…」 「だって…」	「お母さんが怒っている理由を説明してもいい？」と、主語を「私」で。
★自分の経験で問題解決する	「私の時はこうだった」	「あなたはどうしたいの？」と、聞く。
★肯定してから否定する	「よく頑張ったね。でも…」	「こうするともっと良いんじゃない？」と、提案する。

☆ 子どもの心が開いて、語り出す聞き方

ステップ1：ドアを開けるための準備

- ・親が何を話したいのか伝える前に見通しを立てる。立てたら、必ず「私」メッセージ（「私が」「お母さんがね」「お父さんがね」）で伝える。

例：「お母さんはね、あなたの味方だよ」「そんな風になっているのを見てると心配だな」

ステップ2：相手の言い分を理解する

① 相手の言い分を共感的に最後まで聞く

- ・2分くらい黙って話を最後まで聞く。途中で内容が分かってても最後まで聞く。そうすると、子どもは言いたいことが言えた、聞いてもらえたという気持ちになり、親と一緒に気持ちを整理するステップにスムーズに入ることができる。

② わからないことは曖昧にしないで質問する

- ・話の内容やいつのことか、主語がなくて誰のことを言っているのかわからない場合、タイミングを見て尋ねる。

例：「それはいつのこと？」「あなたは何て言ったの？」

③ 相手の言葉の背景にある、「本当に伝えたいこと」に注目する

- ・子どもが言っている背景や伝えたいことをリフレーミング（枠組みを変えること：別の視点から見ること）する。

例：『うぜー』は『話したくない』ってことなのかな？」

- ・相手の言っていることを翻訳して、「こういうことでいい？」と、確認しながら話を進める。
- ・いきなり「こうすれば、ああすれば」と言うとお話をしなくなるので注意する。

④ 改善点を子どもと考える

- ・何を变えれば改善するのか、変えるポイントを子どもと一緒に考えると、子ども「やろうかな」と思える。内容は具体的にできそうなことにする。
- ・定着するにはまず褒めること。「やって当たり前」になり、良いことをしても褒めず、注意ばかりすると、子どもはやらなくなる。

ステップ3：問題を一緒に解決する

- ・改善点がわかったら具体的に「どうする」を考える。一緒に考えながら「お母さん（お父さん）が手伝うこと」を子どもに聞いていく。ただし、教えすぎると解決する力が育たないので、注意する。
- ・約束した改善点が実行できているか確認するチェック機能も必要になる。確認しすぎず、子どもの力を信頼することも大事になる。

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行
所在地
電話番号

武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
0422-60-1899 FAX 0422-60-1922