

教育支援センターだより

第30号 発行日 令和4年9月7日

子育てや家族、学校のことでも悩んでいませんか？



【子育てや成長・発達に関すること】

- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安
- ・ 落ち着きがなく、こだわりが強い

等

【学校生活に関すること】

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

等

★ご相談の流れ

ひとりで悩まず、お電話ください

受付 ☎：60-1899
60-1922（相談専用電話）

- ・ お困りのことについて簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来てのご相談か、あるいは電話でのご相談かの希望をおうかがいします。直接来られる場合は実際に教育支援センターに来所され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、お電話で終了する場合があります。

初回の相談

- ・ 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。
- ・ おうかがいした内容から、見立てや教育支援センターでどのようなことができるか方針をお伝えします。

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深めながら、保護者の方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）を通して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（囑託医による）
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターでは、上記の教育相談支援の他にも、子どもと子育て家庭に対して様々な支援を行っています。

○スクールソーシャルワーカー【電話受付：60-1971 月～金 9:00～17:00】

小中学生の不登校や家庭の問題等の相談に対して福祉の専門職として学校訪問や家庭訪問、同行支援などを行います。

○チャレンジルーム【電話受付：56-2052 月～金 9:00～17:00】

不登校の小中学生が通う施設です。相談支援、学習支援、集団活動支援、進路指導などを行います。

○むさしのクレスコーレ【電話受付：60-1971 入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ。】

不登校の中学生が安心して自由に過ごせる居場所です。体験学習、個別相談、訪問支援を行います。

○帰国・外国人教育相談室【電話受付：54-8626 月～金 10:00～17:00】

帰国、外国籍及び国際結婚家庭の小中学生の日本語指導、言語サポート、学習支援、通訳・翻訳等の支援を行います。



★令和4年7月13日に開催いたしました講演会の内容を要約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。

思春期の親子関係

～声かけの仕方、接し方、SNS との付き合い方～

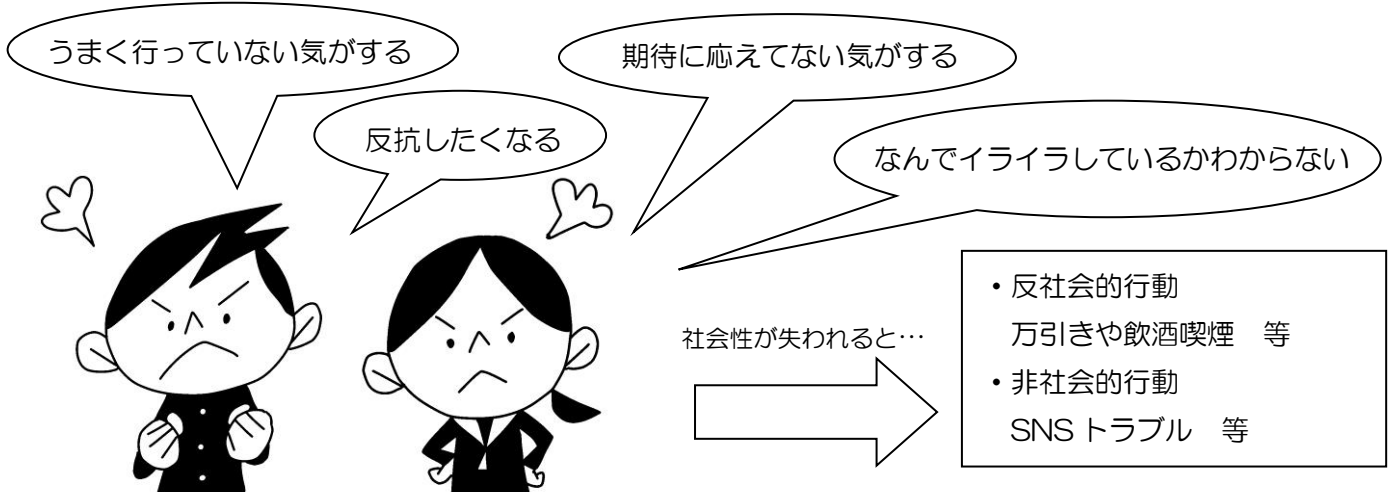
高木 紀子 先生

(清泉女子大学・中央大学非常勤講師)

思春期を迎えたお子さんとの関わり方に、戸惑ったり悩んだりすることはありませんか？思春期は子どもが自立に向けて成長していく時期ですが、様々な変化がみられます。SNS 等について気になることも出てくるかもしれません。具体例を踏まえながら、関わり方の工夫についてご紹介させていただきます。

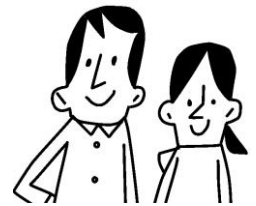
<思春期とは>

思春期は児童から大人への移行期です。心も体も変化が大きく、思春期の人は常に戸惑い、困っています。「人間は困ると怒る生き物」なので、思春期の人は往々にして対象のはっきりしない怒りを抱えています。



保護者はちょっとうざいくらいがいい

過干渉との境界は難しいですが、「気にかけているよ」「いつでも味方の親がいるよ」というメッセージを伝え続けることで、子どもは自分の価値を確認できるようになります。「うちの親、うっとうしいなあ」と思われるくらいがいいのかもしれませんが。



<思春期の子どもへの接し方>

思春期特有のイライラしている子にはどのように接したらいいのでしょうか。

良い接し方

○聞く耳をもつ

⇒なぜそうしたいのか等、目的や方法を話してもらいましょう。人にわかるように話をすることも子どもの大事な経験になります。

○“アイメッセージ”で話す

⇒決めつけや押しつけをせず対等な目線で話ができるように、「私は」をつけて話しましょう。

おすすめできない接し方

×テコでも動かない

⇒保護者の応答や態度が頑なだと、子どもは「何をしても無駄」と感じてしまいます。

×何でも言う通り

⇒自主性を重んじるのも大切ですが、何でも聞き入れてしまうのもよくありません。「こんな危険があるかも」等、保護者としての意見を伝えましょう。

<イライラしている子どもと話をするコツ>

良い接し方を踏まえた具体的な接し方をご紹介します。

①まず聴く

子どもが話そうとしたとき、「また何かしたんでしょ!」「何その言い方!」と頭ごなしに叱ったり正論を突き付けたりすると、子どもは話す気がなくなってしまいます。まずは話をさえぎらないで聴きましょう。すると、本音が出てくるかもしれません。

②共感する

子どもの主張を聞いた後は、「もし私(保護者)がこの子の立場だったらどう思うかな?」と想像したり、「そうだと悲しいよね/嫌だよね/困ったね」等、共感する言葉をかけましょう。

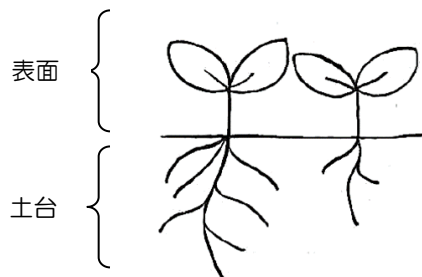
③少しの助言

「話を聴いてもらえた」「共感してもらえた」実感があると、保護者の助言を受け取る心の余裕ができます。ただ、思春期は自分で行動できるという自負があるため、あれこれ言わず少しだけにしましょう。

⚠怒鳴ったり喝を入れたりするとその場では聞き入れて従ったように見えますが、心の土台が作られなくなります。イライラしている子は気持ちがメトロノームのように揺れ動いているため、巻き込まれて同じテンポにならないように気を付けましょう。

<心の土台のしっかりした子に育てるために>

人生の中で何か試練や困難が訪れたとき、その人の中にある心の土台(安心感、人っていいなと思う気持ち)がしっかりしていると倒れません。右の絵のように表面上(葉)は同じに見えても、うまくいかないときにふんばれるかどうか(根)が違ってきます。



そして、心の土台を作るために日頃の関わりの中で子どもに教えたことをいくつかご紹介します。

◇ 「あなたには〇〇という素敵なおところがある」と伝える

自分のいいところをたくさん知っておくと、何か嫌になってしまったときに踏みとどまれます。自分のいいところは、誰かが言葉で言ってくれたから知っているものです。

◇ どんなに忙しくても話を聞く時間は作り出せる

子どもが何か話したいことがあっても、保護者が忙しそうだと気を遣って言いにくいかもしれません。避難訓練のように、日頃から「あなたの話を聞く時間があるよ」と伝えておきましょう。

◇ 人は多様である

自分とは違う異質なものでも排除せず、多様性を受け入れられるような考え方を育てましょう。

◇ 人を陥れようとするのはチクリ。自分が困ったことを相談するのは相談

大人に言ったらチクリにならないかな?と心配している子が、相談しやすい環境を作りましょう。



子どもは保護者の鏡でもあります。しつくだと思って怒鳴ってばかりいると、人に対して怒鳴る子になるかもしれません。読書してほしいと思ったら保護者が読書するなど、“なってほしい姿”を見せましょう。

<こんな時にどうする？>

思春期に起こりやすい問題について、対応の例をご紹介します。



子どもにスマートフォンを持たせることになった。

最初に持たせるときに使用上のルールの約束をするとよいでしょう。最初にルールを話し合うと提案も参加もしやすく、後のトラブルを避けるためにも役に立ちます。すでにスマートフォンを持たせている場合には、子どもと落ち着いて話せる時間にルールづくりを提案してみましょ。



何を聞いても「別に」と言い、明らかに様子に変に見える。

「何かあった？話したいことがあれば聞くよ」等と声をかけてみましょう。声をかけても話してくれないかもしれませんが、保護者が様子の変化に気づいている、気にかけている、心配しているということを伝えましょ。



友達に SNS 上で嫌なことを書かれたと子どもが言っている。

保護者は大騒ぎをせず、落ち着いて子どもから何があったのかを聞くようにしましょ。可能であればスクリーンショットで保存する等、証拠を残すようにしましょ。



子どもの自傷行為（リストカット等）が発覚した。

自分で切ってしまうことには子どもなりの理由があるため、一方的に「二度と切らない」と約束させるのはやめましょ。切ってほしくなかったことを伝えて、切らずにいられない気持ちを受け止めて話すことができるとよいです。子どもが最後に頼れるセーフティネットとしての機能を失わないように心がけましょ。



<改めてわが身を振り返って>

お子さんと接する前に、自分自身を振り返ってみてください。

「まあ、いいか」って言えていますか？ 家庭の中に笑いはありますか？
ご自身が「幸せ」ですか？自分を「好き」と言えますか？



一つでもヒントがあったら今日から実践してみましょ。昨日は変わらないけど明日は変えられます。

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 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
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号 0422-60-1899
0422-60-1922（電話相談・FAX）

