

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

★7月4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。

思春期の心

揺れ動く心にどう向き合うか

渡辺 友香 先生 (Kids カウンセリング・システム/臨床心理士)



◆◆◆思春期の子どもの発達◆◆◆

☆ 思春期の大変さ

思春期は体や心の変化が起こる時期になります。それらの変化の早さには個人差があり、同じクラスの中に様々な発達段階の子どもたちが混ざっていることで、親も子どもも戸惑うことがあります。その他にも自分でもよく分からないイライラや体調不良があったり、精神的自立をする、友達のありかたが変わる、客観的に自分を見つめたり他者との違いに気づくなどといった大変さがあります。

☆ 自立に向け、揺れる時期

思春期は自立に向け揺れる時期であり、心理的離乳とも言われ、気持ちの面での自立のスタートとなります。一番大きな特徴は、今まで大人から教えられてきたことをそのまま自分の価値観にするのではなく、「それは違う！」と一度否定して自分でもう一度作り直すということです。分かりやすく反抗するといった形で表現しなくても、心の中でこのステップが踏めていれば自立していくことができます。これができずに「お父さんやお母さんの言うことがすべて」と思ったまま大人になるのは危険です。

また、依存と反抗を行き来する時期でもあり、「甘えたいけど放っておいてほしい」など相矛盾する気持ちを行き来します。ある日はAと言っていても次の日にはBと言ったりするので、親としては混乱したり腹が立つこともあると思いますが、どちらも併存していてこういった行き来を繰り返しながら、だんだんと大人になっていきます。

☆ 成長過程によるさまざまな変化

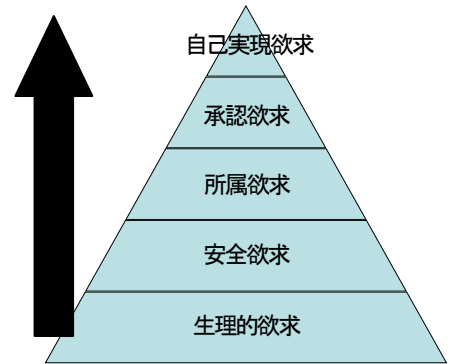
	親子関係	友達関係
学童期後半 (小学校中学年～)	親を「かっこいい」「素敵」などと素直に思い表現する段階から、少しずつ親との距離を取り始める	• ギャングエイジと呼ばれる • 子ども集団を大切に、親との間に線が引けるようになってくる→大人への反抗
思春期 (中学校前後)	親を客観的にみることができるようになり、短所や矛盾などに気づき反発を感じる	• チャムグループと呼ばれる • 同質で親密な仲間関係、同調圧力(同じでなければならない)の高い集団→親離れのエネルギーに
思春期以降 (高校生以降～)	長所・短所を分かったうえで、冷静に親を受け入れるようになる	• ピアグループ→対等な関係で支え、支えられる • 異質性も認め、個々を尊重し、活動を共にすることでつながりあえる集団へ

◆◆◆子どもの土台を支える◆◆◆

☆ マズローの5つの欲求階層

人は、一番下から順番に欲求が満たされてはじめて、上の欲求が満たされていくという図になります。

「うちの子やる気ないわ…」 「なんだか元気がないみたい」 などというときに、ただ「やる気出さない！」 と言ってもあまり効果はありません。まず一番下の欲求から順番に満たされているか、確認することがとても大切です。



☆ 生活を整える

とても当たり前で基本的なことですが、**規則正しい生活習慣は何よりも子どもの将来に役立ちます。**体が安定してはじめてこころも安定し、それが成長や自立につながっていきます。

睡眠リズムの乱れや自由すぎる食生活は、集中力の低下やイライラ・体調不良につながります。思春期になると言うことを聞かない時期にはなりますが、家族で話し合って生活を見直すことが重要になります。道徳的な意味を伝えるだけでなく、調査データなどを示しながら現実的な悪影響を伝えていくとよいでしょう。

また、**子どもを守るために制限を設けることも必要**です。現代の子どもの文化を理解したうえで、使い方や遊び方などのルールについて日ごろから話し合うようにしましょう。特にゲームやスマートフォンなどの自己コントロールが難しい道具は、上手な付き合い方を教えましょう。「**思い通りにならない経験**」を積むことが**自己コントロールにつながります。**今の子どもの状態をみてどのくらいなら任せても大丈夫か確認し、話し合ってお互いに妥協点を見つけるような経験が大切です。

子どもたちは、学校でいろいろな経験を積んでいますが、家庭でも生活に必要な経験をさせることも大事になります。「**自分のことは自分でできるようになる=自分のことに責任を持つ**」ということが、**自立していく上で大切な力**になっていきます。

☆ ほっとできる場・エネルギーをチャージすることばかけ

学校で頑張っている子どもにとって、**家庭はエネルギーの源**です。元気がない時は直接理由を聞かなくても、好きな食べ物を用意するなどのちょっとした心遣いがうれしいものです。また、話しやすい雰囲気づくりを心掛け、家庭が素直に感情を出せる場であることが大切です。

小さい頃は「えらいねー」などということばで喜びますが、思春期になると評価されている感じがして、嫌がる場合もあります。例えば、「宿題終わったんだね」というぐらいのさらっとしたことばかけでも、認められていることは伝わります。「先生が〇〇って言ってたよ」というような間接的なほめ方もよいでしょう。また、**笑顔やちょっとした感謝のことばでもエネルギーはたまっていきます。**

お金や物のごほうびは、魅力的で動機を高めるには簡単で即効性があるものですが、よく考えて使うことをお勧めします。ごほうびのための勉強になってしまったり、親のためにやってあげている感覚が強くなり、結果的に『自分ができた感』につながらなくなるので注意しましょう。

◆◆◆親子関係とコミュニケーション◆◆◆



☆ 「友達親子」は危険！！

ここで言う「友達親子」とは、親子が同質化し対等・または親子が逆転した関係になっているということです。①子どもの発達や自立が遅れる原因になる、②親が子どもと同じように混乱して揺れる『親子共揺れ現象』、③子どもが親に気を使って気持ちを表出せず、ネガティブな感情の行き場がなくなる、といったような危うさがあります。

思春期の親子関係では親役割を維持し、子どもとの距離を臨機応変に変えることが大切です。子どもが話したいことを丁寧に聞き、反動的な態度をとられても傷つけるような発言はしない、というように親が自分の気持ちをコントロールできるようにしましょう。

☆ タイプ別の特徴と基本的な対応

	子どもの姿	基本的な対応
反抗期に入り、何も言わない子	<ul style="list-style-type: none"> 親に対する秘密を持てる →親に何も言わなくなったのは成長の証 親に反発することで、自分らしさを模索 	<ul style="list-style-type: none"> 親の意見ははっきり伝える 詮索をとて嫌がるので、本人が話したいときに聞く 困ったらいつでもカになる、という気持ちをさりげなく伝える
まだ幼く、何でも親に話す子	<ul style="list-style-type: none"> 家に帰ってほっとすると、外であった嫌なことを中心に話す 大人からみると、自分中心の視点に感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 十分に嫌な気持ちを聞いてあげただけで、パワーが湧いてくる 上手に対処できている部分を見つけ、評価する →「あなたのこの対応がよかったね」 まずは子どもの視点で話を聞き、少しずつ広い視野で見られるように援助していく

☆ 気持ちを受け止めるために

子どもは語彙が少ないため、「死ぬ」「うざい」など過激な言葉で気持ちを表現しがちです。必要以上に大げさにせず、「そのくらい嫌な気持ちだったんだな」と受け止めましょう。親は、子どもには毎日楽しく過ごしてほしいと思っているため、楽しい・嬉しいという話は聞きやすいものですが、つらい話ではできれば避けたいと思ってしまいます。人は**気持ちを言葉でやりとりすることを通して、感情をコントロールしたり適切な対応ができるようになっていきます**。ネガティブな気持ちを表現し受け止めてもらう経験は、ストレス対処力を高めることにつながります。

☆ 親の意見の伝え方

子どもより前に、「あなたはこうだ」「どうすべきか」などを先回りして伝えないことが重要です。親が子どもの気持ちを先取りした方が親子双方で安心できるかもしれませんが、自立に向けて自分で考え自分で表現することを援助したいものです。**子どもの意見をよく聞いて、子どもができることを考えるようにする**とよいでしょう。普段から「あなたは どう思う？」と意見を求める関わりも有効です。小さな失敗やトラブルが子どもを成長させていきます。

伝え方のポイント

- ① 「あなた」を主語にすると相手を責めるメッセージになりやすく、相手にダメージを与えたり反発心を芽生えさせます。また、第三者を主語にすると責任転嫁のメッセージとなり、親が自分の発言に責任を持っていないと感じ、不信感を持ちます。そこから、自分の言動を人のせいにする態度を学びます。**伝えるときは、「私」を主語にする『アイメッセージ』に**しましょう。
- ② 相矛盾したメッセージを同時に与える「ダブルバインド・メッセージ」が多いと、子どもは混乱し不安定になります（例：言うことをきかせたいのに「好きなようにしなさい！」）。**伝えたいことは、相手を傷つけないシンプルなメッセージに**しましょう。
- ③ 子どもは親の「言う」ようにはならず、「する」ように育ちます。言葉づかい、対人関係、生活習慣など、**子どもにしてほしいことは言うよりやって見せましょう**。親が背中で語ることは、即効性はないけれど一生心に残るものです。

子育ての目標は「子どもの自立」です。自立に向けどう手を引いていくか、何をしないでおくかを段階的にイメージしながら、徐々に準備をしていくことが必要です。

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 FAX 0422-60-1922