

# 教育支援センターだより

第29号 発行日 令和4年2月8日

## 子育てや家族、学校のことでも悩んでいませんか？



### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しづり
- ・ 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】

- ・ 落ち着きがなく友達とのトラブルが多い
- ・ こだわりが強い

### 【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい
- ・ 反動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

ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

受付 ☎:60-1899  
60-1922 (電話相談)

- ・ 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のご相談か、あるいは電話での相談かの希望をおうかがいします。
- ・ ご連絡先などをうかがい、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）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（囁託医による）
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターは、幼児期から思春期のお子さんの健全育成のため、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。教育相談をはじめ、不登校のお子さんの自立支援、帰国・外国籍・国際結婚家庭のお子さんの相談支援、市立小・中学校でのスクールソーシャルワーカーによる支援などを行っています。

★令和3年12月8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。

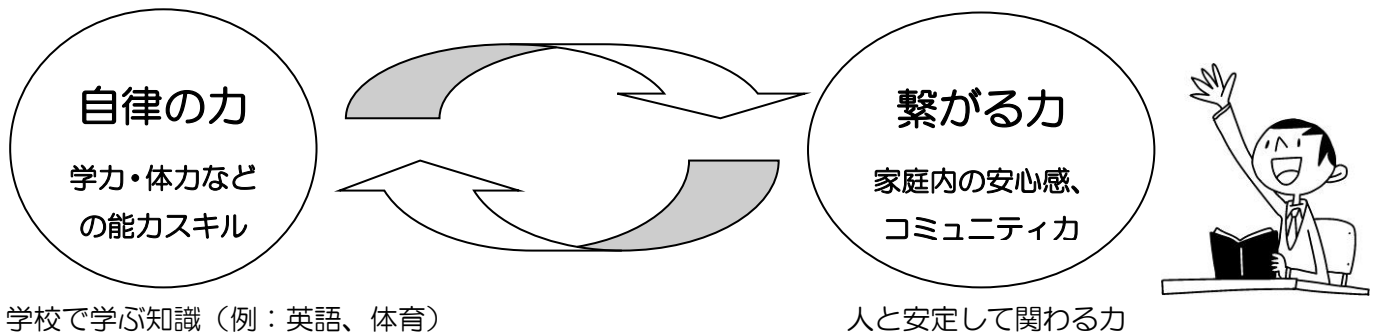
## 思春期の親子関係 ～自立を見据えた関わり方とは～ 北島 歩美 先生

(日本女子大学カウンセリングセンター専任研究員)

「何か言うとすぐ反発する」「どこまで親が口を出していいのか？」など、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大切な時期ですが、様々な変化がみられる時期でもあります。思春期を迎えると親子関係はどのように変化するのか、親としてどのように対応していくといいのか、アタッチメントの視点を取り入れながら、関わり方の工夫についてご紹介させていただきます。

### ◇その1 子どもが自立する上で必要な力◇

子どもが社会を生き抜いていくためには、自律の力と繋がる力という2つの力が必要とされています。

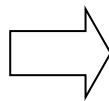


さらに、国際化や価値の多様化、コロナ禍など、状況が不安定な現代社会では、以下の3つの力が求められます。どれか1つではなく、3つがバランスよく備わっていることが大切です。

- **自分で考え発信する力**…内省力、自発的に人と関わる力
- **あいまいさに耐える力**…忍耐力、柔軟性、すぐに結論を急がない、白黒つけない  
結果がいつか繋がるだろうと信じて続ける力
- **多様性を受け入れる力**…自分と異なる人を受け入れる、共感力  
「こう考えるだろう」と他者の気持ちを想像する力

#### ○ 自立に関する「間違った信念」 ○

- 自立とはたった一人で誰の援助ももらわずに生きることである
- 自立とはある年齢(18~20歳)に至れば自然と生じ、自分の問題に気づいたら次の日からでも行動を起こし、行動を改められる
- 自立とは本人のやる気次第であり、家族、学校、地域は待つしかない



#### ○ 自立の現実 ○

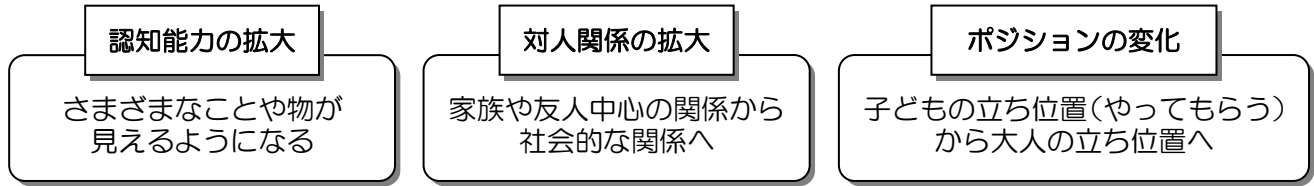
- 自立とは、一人で生きることではなく、周りの助けを借りながら共存できることである
- 自立とは年齢によって生じるのではなく、本人の身体的心理的準備が整った結果として生じる長期的(10年程度)なプロセスである
- 自立に関して、家族、学校、地域は支援的に関わるができる

子どもたちの自立を促すために、まずは子ども・親子関係にどのような変化があるかを知り、家庭で何ができるか考えていきましょう。

## ◇その2 親子関係の変化◇

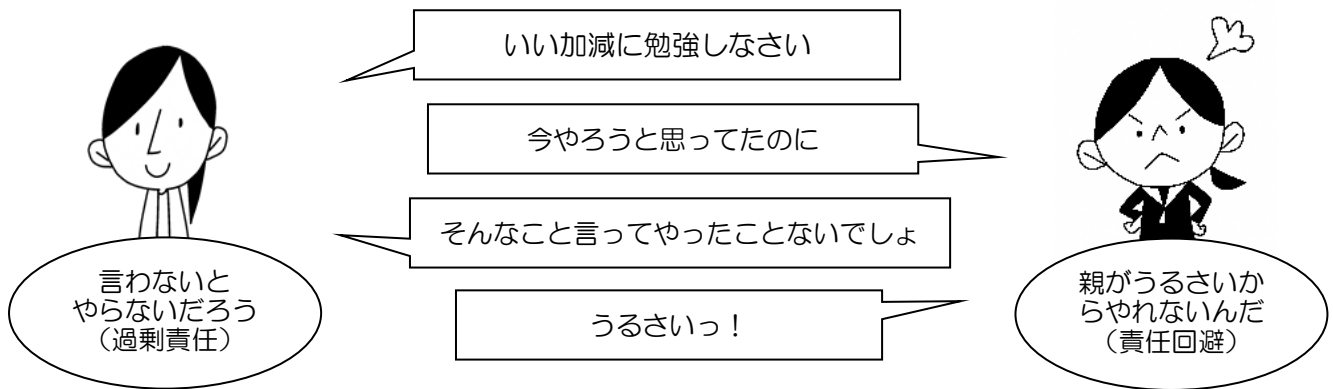
思春期の子どもたちは、経験値の低さや将来の定まらなさから、不安や自信のなさを感じやすいとされています。この時期はしっかりと自分のことについて悩み、言葉にしていくことが重要になります。

○子ども自身の変化：行ったり来たりしながら、ゆっくりと変化していきます



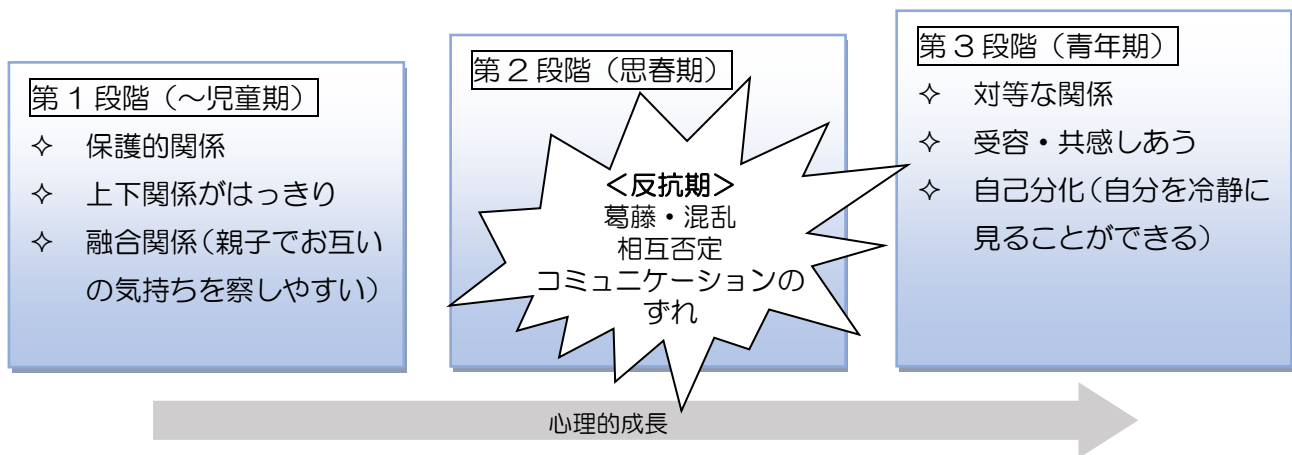
さらに、思春期は子ども自身の心理的な成長と共に、親子関係も変化していく時期です。

○思春期の変化のサイン：こんなやりとり、ありませんか？



児童期までは親子の上下関係がはっきりしていることもあり、親子でお互いの気持ちを察しやすいという特徴があります。一方で青年期は、子どもも成長し親に受容・共感できるようになり、対等な関係へと変わっていきます。その間にある思春期(反抗期)は、思春期特有の心理的な葛藤や混乱も影響し、親子でコミュニケーションのずれが起きやすい時期でもあります。

○親子関係の変化：※成長には個人差があります



このような変化が起きる中で、安定した親子関係を維持するために大切になってくるのが、アタッチメントの視点です。次のページでは、アタッチメントと、思春期・青年期の子どもへ関わるポイントについて解説します。

### ◇その3 思春期以降の子どもへ関わるポイント◇

アタッチメントは依存や甘えとは異なり、常に働くわけではなく、恐れや不安を感じた時（困った時や悩んだ時）に特定の誰かと関わること等によりネガティブな感情を調整する、乳幼児期から老年期まで働く心の機能です。ネガティブな感情の調整というのは楽しさや快適さを得ることとは違い、相手からの慰めや共感、聴く態度（子どもが受け入れられたという実感を得ること）によって、恐れや不安等が軽減され、安心が得られることをいいます。

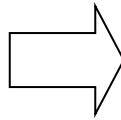
例）幼児が保育園へ預けられるときに大泣きし、保護者の元へ駆け寄り抱っこをしてもらうことで安心する

#### ○アタッチメントの質的变化



##### 児童期まで

- 接近によって安心を得る  
例）抱っこ、手をつなぐ
- 身体的接触
- 保護
- アタッチメント対象は親中心



##### 思春期～青年期

- 傾聴によって安心を得る  
例）話を聞いてもらう
- 言語を介しての受容と理解
- アタッチメント対象は友人、恋人などに広がる



#### アタッチメントを安定させるためには？

##### 開かれたコミュニケーション

否定的な気持ちを語れる  
子ども自身のことを語れる

##### アクセスが可能であること

必要なときに連絡がとれ、  
話ができる準備があること

##### 必要な守りと支援を行う

自分の味方になって動いて  
くれるという信頼感がある

アタッチメントが安定することで、いざという時に頼りになる場（逃げられる場）が確保され、様々なことに挑戦しやすくなり、結果的に自立が達成されます。アタッチメントが不安定な場合、誰かに助けを求められず、ひきこもりや非行等の問題行動につながる可能性があります。ご家庭、学校、地域の中で、子どもたちが“困ったらいつでも誰かに相談できる”という関係づくりが大切といえるでしょう。

#### ～ 思春期青年期の子どもに関わるポイント ～

##### ① 子どもの問題行動と子ども自身の気持ちを切り離して聞くこと

例）突然の家出（問題行動）はみんなを心配させると思うよ。でも、その状況では家にいられなくなった気持ちもわかる。あなたの気持ちはどうだったの？

##### ② 子どもの気持ちに言葉を与え、後に自分で語れる準備をする

例）「もういいや」ってどんな感じ？諦める感じ？無力感？抵抗できない感じ？

##### ③ 周りに頼れない理由を聴く

「心配かけたくない」「怒られたくない」「否定されたくない」思いを傾聴しつつ、言葉にできない“助けてほしい気持ち”を想像する

※ソーシャルサポート（教師、カウンセラー、地域）等を活用するのの一つの方法です。



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  
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  
0422-60-1922（電話相談・FAX）

