

# 教育支援センターだより

第34号 発行日 令和6年9月24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

**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（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6年7月24日に開催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いただければ幸いです。

## 思春期の親子関係

～親子の関係性の変化・見守り方・関わり方～

八巻 秀 先生

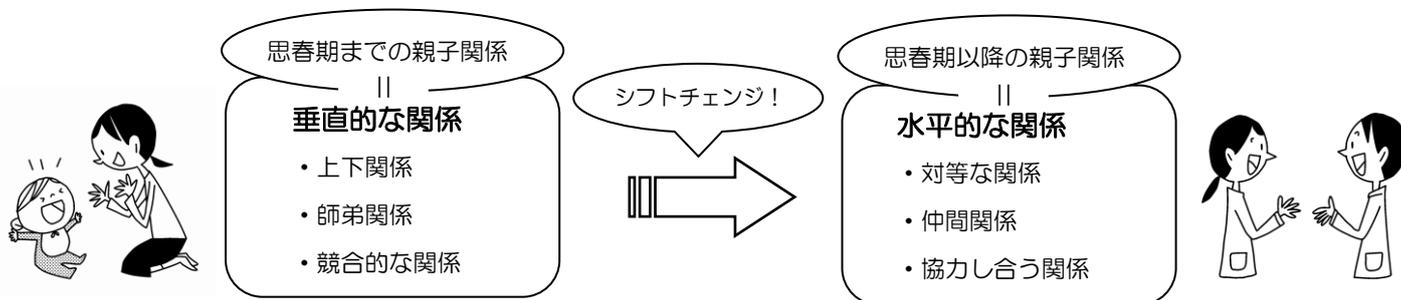
駒澤大学文学部心理学科 教授

思春期を迎えたお子さんとの接し方に、戸惑ったり悩んだりすることはありませんか。子どもが思春期を迎えると親子関係はどのように変化するのか、そして子どもを取り巻くさまざまな課題をどのように見守り、支えていけると良いのか…。今回は、アドラー心理学の観点で子どもへの関わり方のポイントをご紹介します。

アドラー心理学とは、オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラー（1870～1937）が創始した心理学です。アドラーは、子育てや教育に「心理学」を取り入れる必要性について初めて提唱した心理学者です。

### <親子関係のシフトチェンジ>

すべての人間関係は垂直的な関係（上下関係）と水平的な関係（対等な関係）の2種類に分けられます。思春期までの親子関係（子育て）は前者で「躰」を中心としています。一方、思春期以降は後者で「子育て」と言わずに「子どもとの親の関わり方」になります。



思春期以降の親子関係で目指すべき姿は、親子が水平的な関係であることです。

### <水平的な関係を築くために>

シフトチェンジをするために必要な要素として、アドラー心理学では「**勇気**」と勇気を高める関わり方である「**エンカレッジメント**」を重要視しています。次頁からエンカレッジメントの振る舞い方の3つのポイントをご紹介します。

勇気とは

- ・単なる強い意志ではなく、人生を生き抜く活力
- ・「自分は何かに貢献している」「人は仲間である」と思えるような積極的な心の在り様とそれに伴う行為

エンカレッジメントとは

- ・「自分には能力がある」「人々は仲間だ」と相手を感じるような「勇気」を高める対話的で水平的な働きかけ
- ・思春期以降の子どもとの関わり方の基本となるもの



## <エンカレッジメントの振る舞い方>

### 1 課題を分担する

課題分けと共同の課題にするという2つの作業をすることで、子どもと程よい距離感を作ることができます。

#### 例：テスト前にゲームばかりしている子どもに接する親の対応

##### ① 課題分け

課題分けとは、問題を相手の課題と自分の課題に分け、誰が取り組む作業なのか整理することです。

- ・ テスト勉強をすることは、子ども（相手）の課題と親が認識する
- ・ 勉強に関して口出しせず、子どもを見守ることが自分の課題と親が認識する

課題分けをしてもやはり子どもがゲームばかりしているなど、自分だけでは解決できない課題には、子どもに協力を求めることが大切です。それが、共同の課題にするという作業になります。



##### ② 共同の課題にする

共同の課題にするとは、言葉にして相談・依頼しながら、その課題と一緒に取り組んでいくか話し合うことです。手続きは、以下の3つのステップになります。

###### (i) 言葉に出して相手にお願い（相談・依頼・提案）してみよう

- ・ 「勉強に口出しをしないと行ったけれど、あなたの様子を見てるとやっぱり心配だわ。どんな風に考えているのか教えてもらえない？」と伝える（相談・依頼）
- ・ 「勉強する気になれないなら、何か手伝うよ。協力できることはない？」と伝える（提案）

###### (ii) 共同の課題にするかどうか、一緒に話し合おう

- ・ 子どもが「ついゲームをしてしまうから、何か手伝ってくれない？」と、共同の課題にすることを選んだ場合は、(iii)に進む
- ・ 但し子どもが「自分でできるから大丈夫」という場合は、共同の課題にせず引き続き見守る

###### (iii) 共同の課題としてお互いに同意したならば、ともに協力しながら解決策を探そう

- ・ “ゲームを2時間以上していたら声をかける”などのルールを一緒に考える

### 2 P 砲発射を心がける

P 砲発射の「P」とは、人の心の中にある**ポジティブな要素**（P 要素：愛、思いやり、勇気、感謝など）のことです。そして「P 砲発射」とは、相手のP 要素を発見し声に出して伝える、**ポジティブな言葉**がけのことです。そのことで対人関係で**ポジティブな循環**（P 循環）が形成され、それがエンカレッジメントの振る舞い方になります。

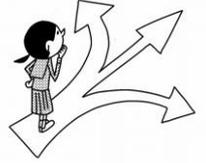
#### ◆3つのP 砲発射の基本言葉

- ・ 「ありがとう」「うれしい」「助かる」
- ・ 相手のP 要素や3つの「P 砲の基本言葉」を、照れや相手の反応にめげずに、自然に、あたりまえになるまで、声に出して伝え続ける



### 3 楽観的な考え方の採用

#### ① 楽観主義ってなに？



人は困難な状況に直面すると次の3つのどれかの考え方をするとされています

- (i) かわいそうな自分・悪い自分 … 被害者意識 ⇒ 他者排除
- (ii) 悪いあなた・あの人 … 他者責任追及 ⇒ 攻撃的
- (iii) 今、私にできることは？ … **楽観主義的な発想** ⇒ 自らの行動を重視

- **楽観主義**とは「**どんな時でも必ず私にできることがある**」と思い、**実行し続けること**
- 人は1か2に陥りやすいため、そのことを自覚し、「これからどうするか？」を考え続けていくことが3を定着させることにつながる

#### ② 楽観主義をわかりやすく説明した「二匹のカエル」の話



ミルクがいっぱい入った壺に二匹のカエルが落ちこちてしまいました。一匹は「もうおしまいだ」と叫び、溺れて死ぬのを待ちました。もう一匹は、決して諦めません。足をばたつかせて蹴り続けているうちに、ふと足が地面に着いたのです。いったい何が起こったのでしょうか？

ミルクがかき混ぜられ、バターに変わってしまったのです。

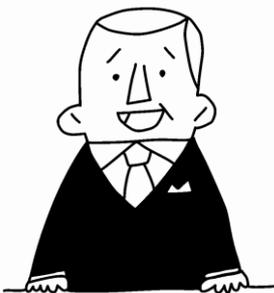
- このカエルのようにとにかくできることをすることが、問題状況から抜け出すための大きなポイントです。

③ **楽観主義を取り入れていく**ということは、**相手に対してつい「垂直的な考え方」になる自分を自覚しながら、「水平的な考え方・水平な関係」などを日常生活において意識し、適用・実践していく**ということです。

#### ◆アドラー式 思春期の子どもとのつきあい方

思春期以降、**対等な関係(=水平的な関係)を築いていくことを心がける**

- あらためて子どものP要素を確認・意識する
- そのP要素を持つ子どもに対してのレスポンスの気持ちを忘れない
- 3つの言葉も含めて、P要素を声に出していく
- 子どもの課題を応援するように、大人自身の課題に取り組もうとする姿勢を見せる



#### エンカレッジメントについてアドラーが一言

行動するたびに、叱られ・褒められて育った人間は、叱られるか・褒められるかしないと、行動しなくなる。褒める必要はないのです。ただ、「ありがとう」と感謝を伝えるだけでいいのです。人は感謝される喜びを知れば、自ら進んで周囲に貢献しようとする人間になる。

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 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)