

## 思春期 「わが子は思春期」

こんなことはありませんか？

中学生になったかずひろさんの部屋に、最近女の子が遊びに来ました。最初は、またいつもの友だちが遊びに来ているのだろうと、気にとめなかったお母さんですが、「じゃあね。」と、息子の部屋から出てきたのが女の子だったので、びっくりして、「今日遊びに来ていた子、誰？ 同級生？」と、問い詰めるように尋ねました。

かずひろさんは、「うるさいな。関係ないだろ!」と、話してくれません。

お母さんは不安になりました。



ワーク1

子どもが異性の友だちを連れてきたとき(連れてきたいと言った時)、あなたならどんなことを子どもと話し合いますか。

.....

.....

.....

.....



## ワークシート2

## ワーク2

思春期のわが子とどのように関わっていけばいいのでしょうか。



## ◇他の方の意見をメモしましょう◇



いいね!



いいね!

今日気が付いたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



思春期は身体の成長に心の成長が追い付かず、大人に対してイライラしたり、反抗的な行動をとってしまうことがあるものだよ。おやみに干渉し過ぎず、子どもの成長する姿を信じ、温かく見守り、受け入れることが大事だよ。普段から何でも言える関係を作っておこう。

## 実践カード

## 「思春期の心」 青春時代へタイムスリップ

名前

## 私の思春期

- ・自分がわが子と同じ年齢だった頃を思い出して書いてみましょう。

好きな教科・嫌いな教科	思い出に残っていること
夢中になっていたこと	好きだった芸能人

## 保護者から見た子どもの変化

- ・思春期を迎える前と比べて、子どもの変化で気付いたことを書きましょう。

	こんなところが変わった
親との関係 (家族との会話から 気付いたこと)	
学校生活や私生活に 関して	
友人との関係	
その他	

## 子どもでもない、大人でもない～思春期の心～

思春期は、身体の発育・発達に伴い、自己に関心が向けられ、性的な衝動が生じたり、性や異性に対する関心が高まったりします。また、自我に目覚めるこの時期は、自己主張も強くなるため、周囲の大人への反抗や対立する心が芽生える一方で、自己を見失ってしまうことも時としておこることがあります。思春期の心の特徴について考え、子どもとのよりよい関係作りに努めましょう。

### 思春期の心の特徴

#### 急激な身体と心の変化に戸惑っています

変化していく自分への関心と受け入れたくない気持ちの中で不安と葛藤が生まれます。

#### 親とあまり話をしなくなる傾向がみられます

親や先生から干渉されることを嫌うようになり、客観的な目を持つようになります。話しかけても無視したりする一方、ほっておかれると見捨てられたと思ひ、すねたりします。

#### 友だちとの関係に敏感になる傾向がみられます

悩みを親に素直に相談しにくいと、同じ状況に置かれている友だちとの関係を大切にしていきます。しかし、全員が本当に気持ちを許せる友だちかといえばそうではありません。「友だちからどう思われているか」を気にしています。中には必死に付き合っている子もいます。



#### 異性への関心が強くなる傾向にあります

異性への興味・関心が強まり、相手の関心を引くために目立った行動やおしゃれ、逆に異性を避けるなど極端な行動をとったりします。少しの刺激で過剰に反応したり、落ち込んで悩んだりします。



#### 新たな自分を発見しようとしています

今まで興味がなかったことに関心が向いたり、やらなかったことを始めたりすることがあります。運動、詩、日記等の文学、音楽や絵等の芸術活動を通して新たな自分を発見していきます。

#### 自分とは何かを問う時期です

「なぜ勉強しなければならないのか」「自分は何をしたいのか」「命とは何か」等、自分が生きていく上で、大切なことを考えたり悩んだりします。

## わが子の自立へ向けた親の支援



### 見守る(モニタリング)

学校生活、交友関係はどうか、子どもの表情や行動に変化はないか様子をみます。

### 支援(いつでも相談に乗るよ)

子どもの不安な気持ちを和らげたり、心の安定を図ったりします。子どもの言葉に耳を傾け、共感できることは、その気持ちを伝えます。



### 説得

子どもは明確な理由もなく親に叱られると反発するものです。理由を子どもに説明して説得することが大切です。ゆとりとユーモアを忘れず、親の気持ちを伝えます。

### 自己決定の手助けをする

子ども自身が責任をもって意思決定できるよう、子どもの話に耳を傾けたり、解決方法を一緒に考えたり、客観的な情報を提供したりします。



### 親の真摯な生き方がモデル


子どもが親の生き方・考え方に反発し、親子の間で葛藤が生じることもあります。一人の人間として子どもを尊重し、親自身がぶれずに子どもに接していくことが大切です。



## 進行案

## ねらい

- 思春期の子どもは心が最も不安定になる時期であることを理解し、子どもとの信頼関係を築いていくのに大切なことを話し合しましょう。

時間	進め方	留意点
10分	<p><b>はじめのことば</b></p> <p>「みなさん、こんにちは。本日は参加いただきありがとうございます。今日は『思春期の心』について考えましょう。」</p> <p><b>アイスブレイク</b></p> <p>「最初にみなさんで簡単なゲームを楽しみましょう。では、やり方を説明します。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆バースデーチェーン（誕生日の早い順に並ぶ）</li> <li>◆ルールはひとつ（絶対話さない）</li> <li>◆並び終えたら、順に名前と誕生日を言う。</li> </ul>	<p>◇笑顔で親しみやすい言動を心がける。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があると、やわらかい雰囲気を出し、話も弾みやすくなる。</p>  <p>◇「7 アイスブレイク④」参照。</p>
30分	<p><b>3つの約束の確認</b></p> <p>「では、これから活動に入りますが、その中でみなさんに守ってほしい約束が3つあります。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆3つの約束を確認する。</li> </ul> <p><b>ワークショップ</b></p> <p>「まず、ワークシートをご覧ください。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆「こんなことはありませんか？」を読む。</li> </ul> <p>&lt;ワーク1&gt;</p> <p>「わが子が異性の友だちと部屋ですごしていたら、どんなことを子どもに話しますか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お母さんにも紹介してね。</li> <li>・先方のお家の方はご存知かな。連絡してね。</li> <li>・遠いお家かな。暗くなる前に帰宅できるように。</li> </ul> </li> </ul> <p>&lt;ワーク2&gt;</p> <p>「思春期の子どもとどのように関わっていったらいいでしょう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・会話が続かない。できるだけあいさつを交わす。</li> <li>・交友関係が心配だが、信頼しているよと伝える。</li> <li>・派手な服装をやんわり批評する。</li> <li>・いやなことでもあるの。聞くぐらいできるよ。</li> </ul> </li> </ul>	<p>◇「3 3つの約束」参照。</p> <p>◇家庭内の話題も出るため、信頼関係が大切であることを理解してもらう。</p> <p>◇「5 進行役について(1)子育てサロン型」参照。</p> <p>◇ワークシートにメモする時間がなければ、そのまま交流に入ってもよい。</p> <p>◇参加者が話しやすくなるよう、進行役が最初に困っていることや悩んでいることを話すもよい。</p> <p>◇時間配分を考え、全員に話す機会を与える。</p>
20分	<p><b>振り返り</b></p> <p>「今日の話合いを聞いて、よいと思ったこと、やってみようと思ったことは何ですか。」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・困ったことがあったら、話してね。</li> <li>・今、話せる？と尋ね、OKがでたらいやなことがあったのかなと話を聞く。</li> <li>・そっと、机の上にメッセージを置き、気持ちを伝える。</li> </ul> </li> </ul> <p>「いろいろな意見の中には、今日からいかせそうなヒントがありました。私は○○さんの△△という意見がなるほどと思いました。話し合うことで気持ちが軽くなった方もいらっしゃるでしょう。これからも積極的にこうした機会を活用してください。実践カードを使って振り返ってみましょう。」</p>	<p>◇代表で1～2人に話してもらう。</p> <p>◇時間があれば、資料2、3を配布し、読む。</p> <p>◇進行役が参加者と同じ目線で「こんなヒントをもらった」という話ができるとよい。</p> <p>◇資料1を配り、各家庭での振り返りを促す。</p>