



# スクールカウンセラー通信

中津東高校 スクールカウンセラー

三 明 祥 子

12月になり寒さを感じるようになりました。2学期もあとわずかです。この1年間は、どのような年でしたか？成長した自分を見つけられましたか。ちょっと見つかったな—とかストレスがたまったな—という人は、冬休みに少しゆっくりして、エネルギーを充電して下さいね。

## 「思春期」の子どもの向き合い方



### 思春期って？

思春期は、子どもから大人に短時間に成長する大切な時期です。小学校高学年頃より始まり、脳と身体に変化が現れてきて、戸惑いを抱える時期でもあります。友だち関係、異性関係、自己の在り方、親からの自立などで悩みが出てきます。気分的にもむらがあり、情緒が不安定になることも多くあります。反抗的な態度になったり、急に甘えてきたりと子どもがどのように考えているか分からないと悩みを持つ保護者も多くいます。

### 反抗期

反抗期は、子どもにとっても親にとっても大切な時期です。親を乗り越え、自立していくために必要な時期です。親にとってはこれまでの子育てを見直す時期でもあります。言う事を聞かなかった時に「力任せに怒っていなかったか」「子どもの気持ちをちゃんと聞いていたか」など、大人になっている子どもの対応に切り替えてほしいと思います。まずはしっかり反抗させることです。親が、親の気持ちを押し付けてしまったら、反抗したいパワーを発揮できず、いつまでたっても不満が残ってしまいます。少々反抗してきても「あっそうなの」と自分の気持ちを発散させてあげることが大切です。

### 心の愛情貯金

私たちは、生まれつき心の中に貯金箱があり、認められる、褒められると貯まるシステムになっています。人は褒められると自信がつかます。思春期は自己肯定感が低くなりがちで、自分に自信がない、誰かに認めてもらいたい時期です。人と比べて自分の欠点が見え、子どもの頃の夢が現実的に難しいと気づき敗北感や劣等感を抱きがちです。そんな時「心にある貯金箱」を愛情で満たしてあげると、自己肯定感を高められ、思春期の子供の様子も変わってくると思います。



### 子どもを認めるポイント

#### ① 話を聞いてあげる

子どもから話しかけられた時にどんなに忙しくても「うんうん」「へー」などしっかり頷き相槌をうつ。

子どもの喧嘩の愚痴は「子どもの味方」という気持ちで聞いてやる。

話を聞くときは「子ども8割、親2割」子どもが主役、親が脇役の気持ちで聞く。

#### ② 認める声掛けをする

目に見えるちょっとした変化を言葉にする。「最近背が伸びたんじゃない」「早く起きてきたね」

「お疲れさま」「よく頑張ったね」などねぎらいの言葉をかける。

子どもの存在を認める言葉かけをすることによって「ちゃんと見てもらっているんだ！」「私は私のままでいいんだ」と思い安心することができます。

### 子どもへの伝え方

① お願い口調で伝える⇒「○○しなさい」という言い方から「○○してほしいな」と言い方にする。

② 私メッセージ+理由を伝える

⇒子どもを叱る時は「何に困っているのか」を伝え、理由をしっかり伝えることが必要。「お風呂に入ってほしいなあ。後に入る人が遅くなるからね」

③ タイミングを見て伝える

⇒子どもが何かに集中している時は伝えたい言葉が残りにくいので、子どもが次の行動に移るタイミングを見計らって声をかけることがポイント

④ 行為を注意する（あなたを主語にしない。行為を主語にする）

⇒「どうしてあなたは○○するの」など、あなたを主語にした言い方は、子どもは「責められた」と感じる。「○○がダメなのよ」とやった行為そのものを注意する言い方をしましょう。

### 子どもが求めている事

「話を聞いてくれること」「味方になってくれること」「辛い気持ちを分かってくれること」  
子どもは家で安心できる気持ちが出てくれば、外ではたくましく生きていけるようになります。

