



思春期の 子どもの心に 寄り添うために

希望に満ちた中学校生活がスタートしました。
新しい教科書を手にし、新しい友達に囲まれて、
これからの中学校時代は心も体も大きく成長する時期です。
この時期を、お子さんが有意義に過ごすことができるよう、
家庭でのかかわりを大切にしていきましょう。

お子さんが中学校生活を

楽しく送るために…

5つの視点

家庭を安らぎの場所に

中学校では教科担任制や部活動など新しいことがいっぱいです。勉強も難しくなり、高校受験や進路決定を控えて、学習面の不安やストレスも大きくなります。新しい環境への緊張感や気遣いなどで、子どもたちは想像以上に疲れています。家庭でほっと一息ついてゆっくり安らぐことが、明日へのエネルギーの源になります。

人間関係の基盤づくりを

自立するためには、友人との結び付きを深め、互いに悩みを話し合ったり支え合ったりできる関係が大切になります。

家庭での何気ない日常会話や、いっしょに何かを楽しむことなど、家族と心を通わせるかわりを通して、人に対する信頼感や人との交流の仕方を学ぶことが、友人関係づくりの基盤となります。

自立を促すかかわりを

自立した大人になるということは、「自分で選択し」「自分で決定し」「自分で行動したことに責任をとる」ことができるようになることです。

そのためには、親が口や手を出しすぎず、自分なりのペースで行動するまで待ち、少しずつお子さんに任せていくことが大切です。

我慢する心と、ルールを守る心を育てるかかわりを

学校でも家庭でも、「してはいけないこと、許されないこと、しなくてはならないこと」があります。お子さんのやりたい気持ちや、やりたくない気持ちを分かってあげた上で、なぜ「してはいけないのか、許されないのか、しなくてはならないのか」をしっかりと話し合い、ルールを守る心を育てることが大切です。

すぐにうまくいかなくても、少しでもできていることや、やろうとする気持ちを認め、根気強く話し合っていくことが大切です。

温かく見守るかかわりを

第二次性徴が現れ、性差がよりはっきりし、体格の差も広がります。また、強い性衝動に戸惑ったり、劣等感を抱いたりしがちです。

体は大人び、反抗的なことを言っているも「親から愛されたい」「認められたい」「分かってほしい」と思っているのも、この時期の特徴です。

わが子が思春期を迎えるとき

身体の変化を受入れながら、親や友人との間で新たな関係を築きつつ、大人としての自分をつくり始めるのが、中学生の時期です。この時期は、心身の変化が著しいため、子どもによっては心と体の成長のバランス調整がうまくいかず、一時的に不安や混乱を生じる場合もあります。

思春期初期の子どもたち

12歳から13歳の中学校前半のころまでは、思春期の初期にあたります。

この時期は心身ともに大きく変化するスタート地点です。小学生の時に比べて心や体の変化が一層はやくなります。心の中では、お父さんやお母さんとの関係に加え、学校や友達、テレビなどのマスメディアといった家庭の外にある社会との結び付きが深まる時期です。また、親子の会話の中で、劣等感や自己嫌悪の感情、正義感などが見え隠れし始めるのもこの時期です。それが、やがて第二次反抗期というスタイルを取るようになっていきます。揺れ動く不安定なこの時期、どのようなつまづきであっても、子どもは回復していく力を持っています。そして、親と子のかかわりによって、その力はより促進される可能性があります。

思春期の 特徴



言葉

思春期の子どもたちは自分の思いをうまく言葉にできないことが多いものです。言葉にできたとしても、大人に伝えてくれない時期です。

その背景には、

- ① 大人になんか分かってたまるか(反抗)
- ② 大人には分かってもらえない(あきらめ)
- ③ 親に心配をかけたくない(けなげな思い)
- ④ 親だから子どもの気持ちくらい分かるはずだ(尊大な甘え) という思いがあります。



行動

言葉に出せない悩みやストレスは行動として表れます。心にたまったモヤモヤは、物や人に対する暴力などとして表れることもあります。「キレル」という行動もその一つです。時に、自分自身を傷つけてしまうこともあります。

身体

身体化として訴える子どももいます。これは頭痛や腹痛、吐き気などの身体症状として訴えるケースです。自分でも自覚できていない悩みやストレスが自分の意志に関係なく身体症状として表れます。

子どもへのかかわり方を振り返ってみましょう。

次の問いについて、自分に心当たりがある方はチェック☑していきましょう。もしかしたら、子どもの教育に対して、少々かたくなだったり力が入り過ぎたりしているかもしれません…。

- 子どもに説教を始めたら、止まらなくなることが多い
- 子どもに嫌われるのが怖い
- 子どもを説得する自信がない
- 「子どものよいところを10個以上挙げろ」と言われたら困ってしまう
- うちの子に限って問題を起こすはずがない
- 子どもにできるだけ好かれていたい
- 子どもをほめるのが苦手だ
- 子どもには弱みを見せるべきではない
- ときどき、親としてどうしてよいか分からなくなる
- つい手出し、口出ししてしまう
- 自分の趣味に取り組んでいると、子どものことをすっかり忘れてしまう

(参考文献：諸富祥彦「子どもよりも親が怖い」青春出版社 2002)

思春期の子どもへのかかわり方 10の提言

1

たくさんの変化が出てきているときです。押さえ付けず、個性が育ってきているという受け止め方をしてあげましょう。

2

短時間であっても、1日1回は子どもと向き合って話を聞いてあげましょう。親の意見を言う前に、ていねいに子どもの話を聞いてあげることがコツです。

3

「○○したら」と助言する前に、まず子どもなりの不安や孤独感に触れて、共感しながら悩みを聞いてあげましょう。

4

「悩み」も健全に成長していることの証であることを伝えてあげましょう。そのことでずいぶんと落ち着けることもあります。

5

たとえ忙しくても、ちょっとした努力で忙しく見せないことができます。普段から話しやすい雰囲気づくりに努めましょう。

6

将来なりたいもののために、今どうしておけばよいか、子どもなりに勉強する意味が分かるように、将来像を今につないであげる工夫をしましょう。

7

子どもとのかかわりで、立ち止まり修正するゆとりを心掛けましょう。親の考え方が、正論であるほど修正しにくく、子どもを責めがちになります。

8

主語のあるきちんとした対話を心掛けましょう。「○○君は、そう思うんだ」「お父さんは、こう考えるけど」などの話し方が、子どもの自覚に役立ちます。

9

子どもの駄目な部分を直そうとするより、成長しようとする力を応援しましょう。そのためには、子どもの持っているものや、やれることにも注目しておきましょう。

10

親自身が、今を充実して楽しんでいる姿を見せましょう。「あんなに楽しそうにしているいな、大人になるっていいな」という思いにつながるメッセージになります。

Q&A



Q 小学生の時に仲のよかった友達と中学校入学後、遊ばなくなりました。新しい友達もできず、元気がありません。

A 最近の子どもたちは、子どもの数が減少したことや遊びの内容が変化したことなどを背景に、人とかかわる経験が不足しており、人間関係づくりが苦手であると言われています。また、学級や部活動が違うといっしょに行動することが少なくなる傾向がみられます。子どもにとっては、このような交友関係の急激な変化はつらいものであり、小学生の時に仲のよかった友達と遊べなくなることで、元気をなくすこともあるようです。こういうときには、子どもを取り巻く環境の変化や人間関係づくりの困難さを理解し、つらい気持ちを受け止めることが大切になります。人間関係づくりで悩むことは、誰にでも起こりうることです。子ども自身の力で解決していかなければならない問題です。子どもの代わりにやるべきことを考えたり、代わりにやってあげたりするのではなく、心理的な成長を支えていくようにしましょう。

Q 登校時間になると「頭が痛い」「お腹が痛い」などと言って学校を休みます。このまま不登校になってしまうのではないかと心配です。

A 毎朝、お子さんへの対応で大変な思いをされていることと思います。家庭だけで問題を抱え込むのではなく、早い段階で学校やスクールカウンセラーに相談しましょう。本人の不安な気持ちを和らげ、心理的な成長を支えていくためにも、登校を渋り出した時の対応はとても大切です。また、なぜ子どもの足が学校に向かないのかは一人一人違います。お子さんにとってどのような対応がよいかを学校やスクールカウンセラーがいっしょになって考えてくれます。渋りながらも登校しているお子さんは、普通に過ごしているようにみえても学校では緊張して大きなエネルギーを使っています。家庭では、お子さんがゆったりと過ごせるよう配慮してあげましょう。渋っている本人を責めたり叱ったりせず、渋りながらも登校している本人の頑張りを認めることを心掛けていきましょう。

Q 子どもの教科書やノートにいたずらをされた跡がありました。いじめられているのではないかと心配です。

A 「衣服の汚れが見られる」「けがや体調不良を訴える」「交友関係が変化する」「学習への意欲をなくす」などの小さなサインを見逃さないためには、日頃から子どもの生活の様子や友達との関係に気を配って見守っていくことが大切です。「いじめられていることは恥ずかしい」「いじめられている自分が悪い」「親には心配をかけたくない」という気持ちから、いじめられていることを自分から親にはなかなか言えないものです。また、いじめられた体験を語ることは、いじめを思い出してつらい気持ちになるものです。子どもの気持ちに寄り添った言葉かけや態度を心掛けましょう。そして、どんな小さなことでもいじめの解消に向け、すぐに学校に相談し、連携を図るようにしていきましょう。また、状況が改善されたようにみえても「またいじめられるのではないか」という不安は簡単には解消されません。温かく見守ってあげましょう。

Q 勉強が難しくなったり、部活動が始まったりと、小学校との違いに戸惑っているせいか、イライラして家族にも反抗します。どのようにかかわったらよいでしょうか。

A 中学校入学時は、新しい環境に慣れるために子どもたちは非常に気を遣い、精神的に疲れているものです。さらに、部活動に入部すると肉体的な疲労に加え、小学校の時よりも時間的な制約が多くなるため、「学習時間が確保できない」「自由に過ごす時間が少ない」といったことから、イライラしたり、上級生との接し方で不安を感じたりすることもあります。そんなとき、「成績が悪くならないように、もっと勉強をなさい」「反抗するな」「もっと学校の話をしなさい」など、親の心配をそのまま投げかけることは、さらに追い詰めることになるようです。家庭では、食事や団らんなどでほっとできる、ゆっくり安らげる時間を家族みんなで確保することが、次の活動へのエネルギー源となります。心配を言葉にするよりも、勉強や部活動に集中できるような環境を整えていくようにしましょう。