

子供の安心できる家庭をめざして  
～子供の笑顔が見たいから～

H29年7月10日  
第1回 家庭練習学級  
南山中学校スクールカウンセラー  
藤本 眞由子

---

---

---

---

---

---

---

---

思春期を知ろう  
～身近な思春期の子どもを知ろう～

○小学校は？  
・狭い交友関係  
・担任と子どもの関係性

○中学校（南山中学校）は？  
・交友関係の広がり（クラス、部活、習い事、SNS）  
・部活動が盛んで、基本的にはまじめで素直な子  
・子どもらしい子ども、今どきの子ども

---

---

---

---

---

---

---

---

思春期を知ろう

「子ども」から「大人」への移行期の第一歩

○からだの変化...第二次性徴の出現  
⇒自分が日々変化していくことでの揺らぎ

○こころの変化...抽象思考、客観的な視点の獲得  
⇒“自分づくり”と周りとの比較

つまり、からだのこころも大混乱の時期！

---

---

---

---

---

---

---

---

### 思春期とは？

「死と再生」...こころのシステムチェンジの時期

- ・「子ども」としての「自分崩し」
- 「大人」としての「自分づくり」

思春期の前の時期...学童期（小3、4年生頃）  
 様々な能力を吸収して高まる、充実していて  
 比較的安定している時期

思春期（小学校高学年～）児童期から思春期へ  
 安定した自己像や世界観を壊さざるをえない  
 ⇒破壊衝動の高まり、わけもなくイライラ、大人へ攻




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 思春期の子どもの成長 ～ジェットコースターのような心～

#### ○自己の形成

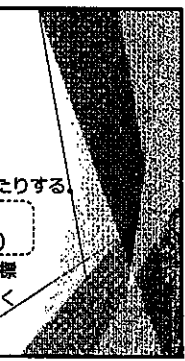
「できる」「できない」自己評価のせめぎあい

...ちょっとしたことで自己評価が上がったり下がったりする

自分の一生を決めなければならない時期

(進路の問題、友人・異性の関係、価値観など)

⇒「こういう自分だよね」と受け入れることが目標  
 アイデンティティ（自我同一性）が確立していく




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 思春期の子どもの成長

#### ○親子関係の変化

絶対的信頼の親から「一人の大人」としての親

→親離れ、反抗期（自立）

・離れることの不安→甘えたい（依存）

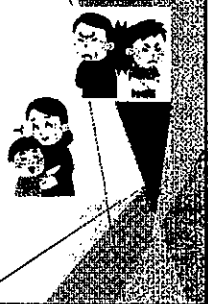
・「自立」と「依存」の間の揺らぎを繰り返す

\* 反抗期は親との関係が十分に作られている証拠

#### ○友人関係の親密化

・親から友人へ支えの対象が移っていく

⇒「自分さがし（自立）」を行っていく




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 思春期の子ども成長

#### さなぎの時期

...『さなぎの中でも毛虫は解体され、蝶へと生まれ変わる。中をあばいてしまわないで、そっとしておいてあげることも大事。』(河合準雄)

- 「放っておく」ではなく、見守ることが大事
- 見守るってどうすればいいの？

---

---

---

---

---

---

---

---

### 思春期のこころの子育てのコツ

#### ①子どもの自己評価を高めるような関わり

- ×人と比較しない(兄弟、周りの人)
- ×子どもを否定しない(ダメ、できない)
- なるべく「ありがとう」を言う

\*普段お子さんへどのような声かけをしていますか？

#### ②子どもの話を聞き、努力を認めて信頼関係を築く

- 「聞きたいこと」を「聞く」(待っている気がしてしまう...)
- 「聞いてほしいこと」を聞く




---

---

---

---

---

---

---

---

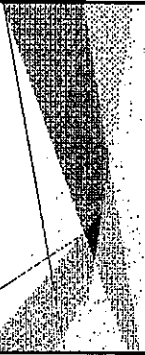
### 思春期の子どもの子育てのコツ

#### ③親に話をしなくなった時、「こころの健康度」を見分ける

- \*友人関係で楽しく話している...思春期特有の親離れ
- ⇔友人関係は乏しくなる、表情がいつも暗い、眠れない、食欲がない、趣味を楽しまなくなる
- \*対親のみなのか、身体症状は出ていないか

#### ④話しかけてきたときは、しっかりと向き合う

- \*大事な話ほど、時間をあけずに話し合う




---

---

---

---

---

---

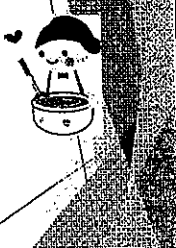
---

---

**思春期の子どもの子育てのコツ**

⑤話をしなくても親の愛情を伝える手段はある  
 ...衣食住を整える、安心して居られる場所  
 \* お子さんの好きな料理は何ですか？  
 \* 息抜きの方法は？テレビ番組は？

⑥叱責ばかりにならない  
 ...叱責が増えると悪循環になることも  
 ...本当にダメなことは伝える必要がある




---

---

---

---

---

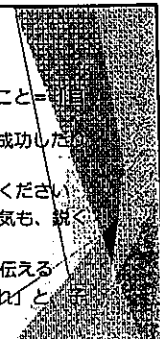
---

---

---

**思春期のこころの成長の大原則**

- 思春期の一番大切な仕事は、「自分」を確立すること＝「自立」  
 \* 自分のペースで、自分でやってみて、失敗したり成功したりを何度も繰り返す必要がある
- 親の意見は、親も「腹を据えて」きちんと伝えてください
- 思春期の子どもたちは、大人の本気も、大人の本気も、鋭く見抜いてしまいます  
 「キレて」伝えるのではなく、「つながる」ように伝える  
 ...「こちらも伝えるから、お前の考えも聞かせてくれ」と子どもが気持ちもしっかり聞く姿勢で




---

---

---

---

---

---

---

---

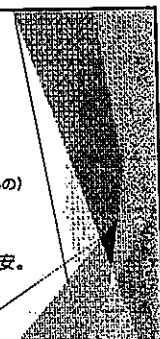
**受験期の子どもを持つ親御さんへエール**

○受験期に起こるであろう不安な時期

- ・ 夏休み中、夏休み明けに成果が出ない！  
 (長い夏休みだったのに何をしていたのかしら...)
- ・ 受験校が決める！ (中々決まらない...何を考えているの)
- ・ 受験直前！ (費からないと大変っ！)

○高校受験...初めて人生を決定するイベント

- 親ごさんが不安になっている以上にお子さんも不安。
- 親が焦ることではない。




---

---

---

---

---

---

---

---

**受験期の子どもをもつ親御さんへエール**

子供がうれしかったこと

ゆとりを持たせる関わり

子供がうれしかったこと

ゆとりを持たせる関わり

一親がゆとりを持っていると子ども頑張れる

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**受験期の子どもをもつ親御さんへエール**

●子供...口うるさく言われるのは嫌、「自分で決めなさい」も困る。

子供を応援するためにどんなことができますか？

- ・子供の好きなご飯をつくる
- ・塾へ送り迎えをしてあげる
- ・「大丈夫だよ」という声をかける
- ・受験校の情報を整理してあげる
- ・勉強しているときにテレビを見ない
- ・夫婦喧嘩をしない

どんなことが思いつきますか？できることから始めてみましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**最後に...「親が楽になると、子どもも楽になる」**

お母さんが苦しい時は、まず肩の力を抜いて、お母さんが楽になつて下さい。と  
 たりあえず、ここまでよく健康に育てました。実は、それだけで大変な  
 です。赤ちゃんの時から、大変なエネルギーと時間を注ぎ込んで育ててきた  
 でもう、おなかかすけば、「おなかかすいた」と驚かすし、お金さえあ  
 のお店に買いに行くこともできます。

これから先「ああしろ」「こうしろ」と言っても、子どもを180度から  
 えることには無理があります。

私たちはつい、自分の力で子どもを変えようとする。「もっとこうしたら  
 「なんでこうならないの...」と思うことは、「今のままではダメだ」と知らず知ら  
 のうちに子どもへ否定のメッセージを送っていることとなります。当然、子ども  
 親の思うようにはならないので、ますますイライラしてしまいます。

「この子はこの子の人生」「まあしょうがないか...」と良い意味であきらめるこ  
 で、子どもの現実をいったん受け入れることができます。そうすることで、  
 どもの頑張っているところ、子どものよさが見えてくるものです。

参考：『10代からの子育てハッピーアドバイス』 明徳大書 10月発売出版

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

最後に...



今回のタイトル  
子供の笑顔が見たい  
—お母さん、お父さんが子供を信じて、笑顔で★  
(子供も親の笑顔が見たいから★)

ご清聴ありがとうございました。

---

---

---

---

---

---

---

---