

# 思春期を迎えた 子どもと向き合うヒント

スクールカウンセラー

田嶋真由

突然ですが  
じゃんけんをしましょう



# 結果は思い通りでしたか？



人が何を考えているか、

推測することはできるがわからない

ただでさえわからないその人の考えていることが、  
余計によくわからないような時期 → 思春期

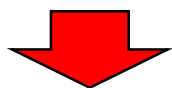
# 思春期とは

- 身体の成長
- 精神面の成長
  - 考えがしっかりしてきた
  - 親の言うことを聞かない
  - 対人関係のトラブル
  - 乱暴な言葉や暴力



# 思春期の仕組み

① 様々な体験をする



② 自分で考え始める



③ 自分の意思を持ち始める



④ 他の人のやり方や考えで動くことが嫌になる



⑤ でも自分1人では生きていけないことに葛藤する

どうにもならなくてむしゃくしゃする、自分とは何か考える、不満や不安を隠せない態度をとる、……



# 反抗の意味

「反抗する」=「育て方に問題」ではない

反抗は「自分」の在り方について考え出した  
からこそ起こること

→ 自立の準備が始まった

むしろよく育ててきたからこそ起こること

• 反抗がひどい

→ 感情や葛藤がそれだけ大きいとも言える

# 反抗する子が持つ力

力がある!

状況と照らし合わせて考えられるような、  
自分の意思を持っている

自分の中にある感情を、  
出し方はどうあれ外に出せる

自分の感情を出してもいいと  
思える関係性を持っている



# 反抗しない子が持つ力

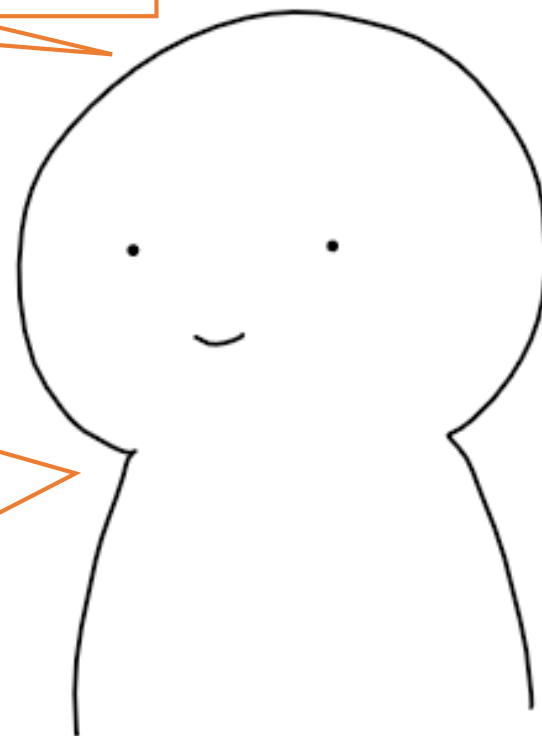
こっちも  
力がある!

っ

自分の中で解決しようとする力を  
持っている

周りの状況をよく見る力を  
持っている

そもそもストレスにしないで  
過ごせるような考え方・受け  
止め方を持っている

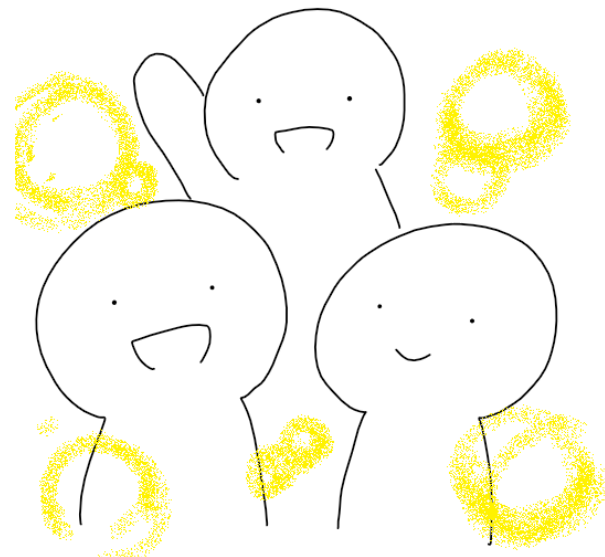
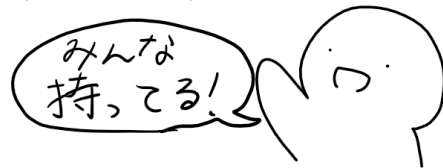




# 「一番いい子」とは

~~「こういう子がいい子」~~

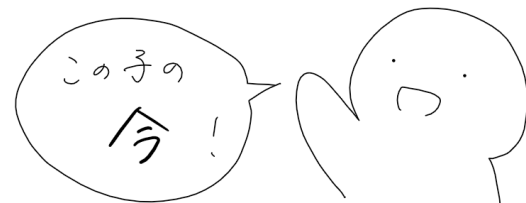
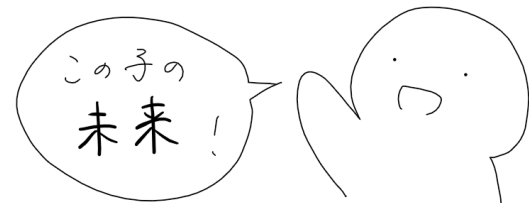
→ どの子にもそれぞれの力  
がある



- 「親として、こういう人になってほしい」という  
願いはもちろん大事に

+

- 「すでにこの子が持っている力に合わせて、  
どう関わっていくか」の視点



# 子どもへの対応

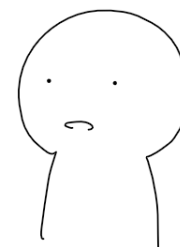
どんな対応がいいのかは人それぞれ

性格、状況、環境、本人の理解や気持ち

→ その中でも共通するもの

大人が真摯に向き合っているかどうか

「どうせ子どもだし」  
ではなく、1人の人として  
尊重しているかどうか



「状況に応じて柔軟に」というのを踏まえた上で、  
ヒントになるかもしれないものをご紹介

# 意見を言わない子

○ こんな子かもしれません

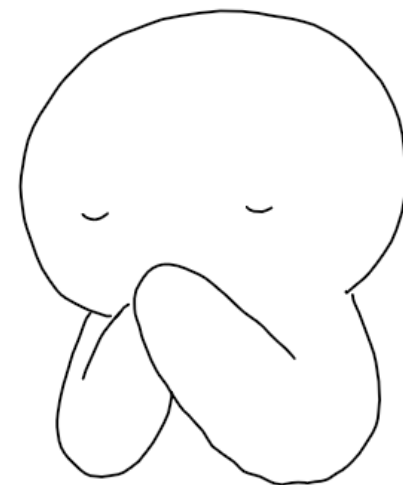
- まだ自分の意見を固めている途中
- うまれたての意見だからこそ、恥ずかしさや怖さを感じる
- 秘密を持てるようになるという成長

• 急かさず、ゆっくり時間をとる

→ どうしても時間が取れないとき

「○分時間がとれるよ」「また聞かせてね」

• 安心できる関係性作りを優先する




# 行動が遅い子

○ こんな子かもしれません

- 自分にとってベストのペースと周りのペースが違う
- 考えるからこそ選択肢が多い
  - どう行動すべきか決めるまでに時間がかかる
- やる気が出てこない

• 急かさず、ゆっくり時間をとる

→ どうしても時間が取れないとき

「○分まで大丈夫」「またやってみよう」 

• 迷っていることがあれば、それを聞いてみる



# 休みたい子

○ こんな子かもしれません

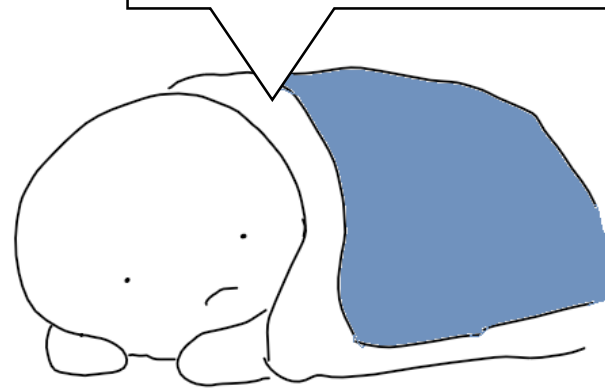
- 休息がほしい
- 仕切り直したい
- だらだらしたい
- 耐えられない状況から離れたたい

- 子ども1人1人に理由や思いがある  
→ その子にとっての「休む」の意味
- では親はどんな思いを伝えたい？  
心配、不満、不信感、優しさ

「このまま引きこもってしまうのでは」という不安は、子どものことを考えるからこそあって当然



でも、引きこもらないと見えない世界を見に行っているということでもある



# 自分を傷つける子



どちらも「私自身」が揺らいでいる

○ こんな子かもしれません

- 「私なんて」「私が全部悪い」と自分を責める
  - 身体を傷つけてもいいと思っているかもしれない
- そう思うほどのどんな気持ちを抱えているのか

「なぜ大切だと伝わらないのか」

→ ほめる声は入りにくい

誰かに受容してもらった経験があつてこそ、自分で自分を受容できる、自分の価値を認められる



# 子どもを叱るということ

## 学習性無力感

ストレスがかかり、自分ではどうにもできない、  
どうせ無駄だと思つたとやらなくなる、逃げなくなる



- (危険なことではない場合) 突然叱るのではなく、一度は言い聞かせたか
- 叱った理由を伝えているか
- 叱る基準がはっきりしているか(子どもにもそれが伝わっているとより良い)
- 子どもが言い訳できる余地があるか(会話になっているか)

# 叱る基準のヒント

行動を3つに分けて考える

- 好ましい行動

今の子どもの行動の中で続けてほしいもの

- 好ましくない行動

今の子どもの行動の中で減らしてほしいもの

→ 叱るのではなく、「注目しない(関心を引けたと思わせない)」という対処も

Ex. 一度「やめて」と伝えたら、あとは反応しない

- 危険・許しがたい行動 → 絶対に叱るもの



# やる気を出すには

- **ご褒美または罰**

やることによって、メリットがある

- **有能感**

自分の力で何かをやり遂げる、何かを変える

- **自己決定能力**

自分の意思で決定・選択できる

- **関係性**

他の人との結びつき、連帯感



# やる気を出すには



○目標をはっきり設定する

- 最終目標、第一関門を決めてみる

○気分を上げる

- 自分の気分がのる環境を作ってみる

○まずやってみる

- 動き出せばスムーズに進むこともある

まず動き始めるためのヒント

# 自分自身のケア

ここまで子どもたちについてお伝えしてきましたが……



- 子どものエネルギーは全身全霊



- ぶつかり……エネルギーを消費する

- ぐだぐだ……生気が吸い取られる

→ 向き合おう・受け止めようとする人も消耗

どんなに「こうしよう」と思っても、エネルギーがないことには無理

だからこそ

# 自分自身のケア

子どもに向き合うのと同じくらい大事なこと

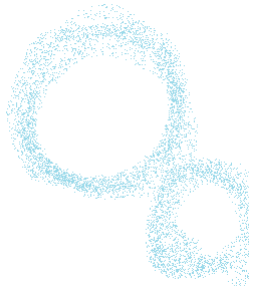
- 好きなこと
  - 癒しになること
  - エネルギーをチャージできるもの
  - 5分でできること
  - 時間をかけてしたいこと
- 様々なものを知っておくと  
使えるものが増える



# 答えがない中で向き合っていくために

- 思春期の大変に見える行動は、子どもが「自分」を見つけていくための正常な行動
- 親とは違う一人の人間として、それを出せるところまで成長してきたから
- 正論やよくある対処法が通じないのは、マニュアル通りではない、個性を持った人間として成長しているからこそ

「大変だ」「嫌だ」「イライラする」と思ってもいいし、それは自然だが、一方で子どもたちの姿にも子どもたちにとっての意味があるということも、心の中にそっと置いていてもらえたら



ご清聴ありがとうございました

