



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、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。

茨城県教育委員会

子どもへの かかわり方

5つのポイントと10のヒント

ポイント① 家庭を安らぎの場所に

新しい環境の中で、子どもたちは想像以上に様々なことに取り組んでいます。
元氣そうに見えても、意外に疲れている時もあります。
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源になります。

ポイント② 人間関係の基盤作りを

自立するためには、友人との結びつきを深め、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です。
家庭での何気ない日常会話や、一緒に何かを楽しむことなど、家族と心を通わせるかかわりを大切にしましょう。
その中で、人に対する信頼感や人との交流の仕方を学ぶことが、友人関係作りの基盤になります。

ポイント③ 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取る」ことが、できるようになることです。
自立のためには、保護者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。

ポイント④ 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。
まずは、「やりたい気持ち」「やりたくない気持ち」はわかるよと、言葉で伝えてあげることが大切です。
それから、「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」について話し合ってみましょう。
そのようなやり取りを通して、我慢する心とルールを守る心が育っていきます。
すぐにうまくいかなくても、やろうとする気持ちや少しでもできていることを認め、根気強く話し合っていくことが大切です。

ポイント⑤ 温かく見守るかかわりを

思春期は、第二性徴が現れ、性差がよりはっきりし、体格の差も広がります。
強い性衝動に戸惑ったり、ほかの子と比較して劣等感を抱いたりしがちです。
体は大人びて、口では反抗的なことを言っている、「家族から愛されたい」「認められたい」「わかって欲しい」と思っているのも、この時期の特徴です。
保護者が温かく見守ってくれることは、子どもにとって大きな支えになります。

ヒント1

様々な変化が起こり、それに戸惑う時期でもあります。
心も体も成長し、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。
子どものありのままを認めることばをかけてあげましょう。

ヒント2

短時間であっても、1日1回は子どもの話に耳を傾けませんか。まずは聞いて、子どもの話を聞いてみるのがコツです。
塾や習い事への送迎のときなどのちょっとした時間の何気ない会話を大事にすることも、子どもの世界を理解する機会になります。

ヒント3

「〇〇したら」と助言する前に、まず子どもの感じていることや考えが分かるように、子どものペースに沿って話を聞いてみましょう。
子どもはアドバイスを求めているというより、困ったことや嫌だったことを「話したい」「聞いてほしい」と思っている場合も多いものです。

ヒント4

「親は忙しそうだから、…」と相談することをためらう子どももいます。
「後でね」と言ったときには忘れずに、何らかの方法で働きかけてあげましょう。
話しかけたら保護者は聞いてくれると、子どもが感じられるような関わりを心がけましょう。

ヒント5

「悩み」は成長のあかしでもあることを伝えてあげましょう。「悩みをもってもおかしくないんだ」と安心して話せるようになることもあります。
すぐに「悩み」を解決する魔法のような方法はあまりありません。それよりも、一緒に悩み、一緒に考えるということ自体が大切です。

ヒント6

子どもはいろいろな可能性をもっています。
子どもの好きなことや得意なことに目を向けてみましょう。子どもの興味関心や特技は将来につながる可能性があります。
子ども自身が自分の個性を理解し、進路や将来像を明確にしていく手助けになるでしょう。

ヒント7

子どものできないことに目を向けるよりも、うまくいっているところを見つけて、伝える言葉かけをしましょう。
うまくいっているところを認めてもらうと、自信がもてて、いろいろなことに取り組もうと、前向きな気持ちになれるものです。

ヒント8

主語のあるきちんとした対話を心がけましょう。
「〇〇は、そう思うんだ」「お父さん(お母さん)はこう考えるけど、どう思う？」などの言い方です。それは、子どもが自分を尊重されていると感じることにつながり、自分自身の考えをもった大人としての成長につながります。

ヒント9

保護者の考えを伝えるだけの一方通行ではなくて、「あなたはどうか」と一歩引いて子どもの話を聞いてみる「ゆとり」が大切です。
時間はかかっても話し合うことで、子どもは「話してよかった」「また何かあったら相談しよう」と思えることでしょう。

ヒント10

保護者自身が今を充実して過ごしている姿を見せましょう。
「いきいきしていて素敵だな」「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。
保護者のみなさまも、自分のために使う時間をぜひ大切にしてください。

思春期とは

思春期とは、体も心も大きく変化する時期です。

体や心の急激な変化は子ども自身にとっても、大きな心の負担になります。思春期の子どもたちはもやもやした気持ちを抱えていたり、イライラしているように見えたりすることがあります。

また、思春期は第二次反抗期と言われることがあります。反抗的な態度は、子どもたちが自立の過程にあるからこそ生じるものであり、成長のあかしと言えるでしょう。

体の変化

思春期の始まりは、第二性徴と呼ばれる体の急激な変化によって始まります。

子ども自身もその変化にとても戸惑います。成長には個人差が大きいため、自分の体や容姿に意識が向き始める時期です。

体が性的に成熟するにともない、性的な関心が大きくなります。子どもによっては、身体の性に違和感をもつ場合もあります。そうした場合には、自分の体に嫌悪感を感じて、人知れず悩んでいることもあります。

心の変化

思春期になると、子どもたちは、物事を客観的に見るできるようになり、自分と自分以外の人の違いが意識されるようになります。

「自分とは何か?」と自分自身について考えるようになり、周囲の人からどのように見られているのかということに気にする子どもが増えます。人の目や評価がとても気になり、人との関わりに強い緊張や苦痛を感じることもあります。

思春期は、子どもたちにとって、自分自身のことが自分でもよく分からない時期です。自分でも自覚できない悩みや心の不調が頭痛や腹痛、吐き気などの体の症状として現れる子どももいます。

さらには、自分自身を傷つけてしまう子どももいます。

大人への気持ちの変化

子どもたちは、自分のことは自分で決めたいという気持ちから、「放っておいてほしい」「口出ししないでほしい」などと言うこともあります。子どもが保護者をうっとうしく思うことや反抗的な態度を見せることは、成長途中にある子どもにはごく普通にあることです。

一方で、自分の力だけでやっていく自信はまだありません。大人に干渉されずに自分の思い通りにしたいという自立心と、大人に甘えて頼りたいという依存心の間を行ったり来たりします。

また、思春期は、これまで絶対だと思っていた大人の価値観に疑問を持つようになる時期でもあります。

対人関係の変化

対人関係も大きく変化します。

思春期の子どもは、友人関係のなかで成長していきます。友人関係は、単なる遊び仲間・話し相手から、趣味や価値観の合う友人、自分のことを理解してくれる友人など、より深く親密な関係性を求めるようになります。

思春期の子どもが友だちのことで悩むのは、子どもが着実に成長しているあかしでもあります。とはいえ、友だちとのかかわりで精神的に疲れることもあります。

思春期には異性とのかかわり方も変化していきます。

小学生の頃のように、男女分け隔てなく関われなくなったという喪失感を感じる子どももいます。

異性との恋愛に悩んだり、男女交際を経験したりする子どもたちもいます。一方で、異性に恋愛感情をもてず、悩む子どももいます。

保護者も成長するとき

子どもの思春期は、保護者が子どもへの接し方を変える時期でもあります。

思春期の子どもたちの課題の1つが親離れであるのと同時に、保護者も子離れをすることが課題となります。

思春期の子どもたちは、幼少期に比べると、自分のことは自分でできるようになっています。子どもの成長に伴い、親の役割は、少しずつ「見守り」へと変化します。

将来、子どもたちは独り立ちして親の手を離れることを前提に、保護者自身の生活を充実させていきましょう。

おわりに

思春期は幼虫から蝶に^{かえ}なるのを待つさなぎに例えられます。^{※1}

外からは見えませんが、さなぎの中では幼虫というあり方から、蝶というあり方への大きな変化が起こっています。その変化の器であるさなぎが壊れないように、大人たちは守っていく必要があります。

思春期の変化のエネルギーはとても大きいものです。それが暴走してしまう場合には、壁となってとめることが大人の役割です。子どもたちの成長する力を信じて、見守り関わり続けることが大切です。

