

テーマ

いつもイライラしている子どもとどう関わる？

～ 思春期編 ～

## エピソード

せんりくんは中学3年生。クラスの周りの友達が、少しずつ受験モードになっていくのを感じ、プレッシャーでストレスを感じています。

家に帰ると、家族には、つい暴言をはいてしまいます。

### ワーク1

あなたなら、せんりくんにどんな声をかけますか。

### ワーク2

せんりくんはそれを聞いて、どのように感じると思いますか。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

### ワーク3

これからあなたは、思春期の子どもと関わる時、どんなことを心がけようと思いますか。

## 子育てのヒント

### ポイント

心の中の**気持ち**と、**表面に出てくる言葉**との**温度差**を  
受容、共感しよう！

### 資料

#### 【子どもから大人へと変化する時期の特徴】

- ・「自立したい」と「頼りたい」という相反する気持ちに揺れ動く
- ・反抗的になったり、甘えたり、情緒が不安定
- ・「ふつう」「べつに」など、愛情表現が減少する（心は変わらない）
- ・周りを客観視できるようになり、人と比べて自信を失いがち
- ・絶対的な存在だった親の欠点が見えるようになる

## ○基本的には、子どもの **応援・伴走** に徹する

☆大人のポジションではなく、同じ体験をしてきた仲間として向き合い関わる

☆子どもが助けを求めるなど、大人を必要とするタイミングを見逃さない

○前思春期（11歳～12歳） 安心して思春期に入れるかどうかの「試し行動」をする時期

☆ある程度、任せてみる

☆子どもが助けを求めた時だけ、相談にのる

大人として接し、  
適度な距離感をとる

○思春期初期（12歳～13歳） 子ども自身の力で自立できるよう、成長を促す時期

☆「手は出さず、目をかける」 = 子どもが自立できる環境を保障する

○思春期中期（14歳～15歳）

☆親は、良きアドバイザー的立ち位置・役割をする

（社会的ルール、倫理観を身に着けさせる）

## ○子どもの自己肯定感を高める

☆子どもの話をよく聞く

☆子どもを頼る（お手伝い等）

☆子どもを認める言葉をかける

「いつも味方」  
「決して見捨てない」  
という気持ちで  
子どもと向き合うことで  
安心感を与える

参考文献 「子育てにおける子どもとの上手なかかわり方」 吉弘淳一  
「いつだって子どもがいちばん」 三浦伸也  
「ヒルは木から落ちてこない」 樋口大良+ヤマビル研究会