



スクールカウンセラーとともに 思春期について考える

～子育てがちょっと楽になるヒケツ～

【日 時】 令和元年 10月19日(土) 午後1時半～3時半
【場 所】 吉敷地域交流センター
【講 師】 松尾 尚子氏(臨床心理士・スクールカウンセラー)
【受講生】 大人 22人



実施報告

グループセッション

「あなたは親子関係に満足していますか?6段階で選び、グループで共有しましょう。」

1人2分程度で満足度と、親子関係で思うこと(悩みでもうれしかったことでも)を話しました。セッションが始まると、どのグループでもすぐに話はじめ、盛り上がっていました。



現代に生きる子どもたち

2011年の1年間の情報量 > これまでの歴史で出てきた情報量(某テレビ番組情報)
情報量は、約200万倍近く多くなっています。

- ◎周回と違うこと = 間違っている気がする ... 孤立する
- ◎周回と同じこと = 正解のように感じる ... 仲間だと思ふ、安心する

→ 子どもたちも「空気を読んで」まわりに合わせている

SNSやインターネット = 外に出なくても誰かと繋がっていることができる安心感がある

↓
今の子どもたちは退屈感や不安をSNSなどに全部ぶつけている。

↓
「現実の相手とどう向き合っているかわからない」

思春期とは

心の発達の間から、小学校高学年～高校生くらいの時期のこと。

- 前期…小学校高学年～中学生前半
- 後期…中学生後半～それ以後



思春期の心の発達には、さまざまな要因が関係しています。

【 身体的変化、異性などへの興味、学校や家族、社会 etc. 】

思春期の特徴

- ◆思春期には、**親から自立したい**という欲求が高まる。
- ◆親元から離れることへの**不安**も感じる。
- ◆「**自分は自分**」という感覚が育つ = 自我同一性の獲得の基盤ができた
- ◆思春期とは、「**解体**」と「**再建**」の時期
→ (子どもが今までの自分を壊し、課題をやり直す時期)
自主性を獲得することで、反動的に反抗的態度が強くなることも
- ◆両価性 (アンビバレンツ) … 一見矛盾した態度のこと
思春期は、親からの自立と親への依存の間で揺れる時期です。

思春期の子どもと親

子どもの反抗の対象は…

『親の存在』ではなく、『親からの支配』



子ども見守るようにすると、もっとラクな関係に変わるかも・・・



反抗期の一番の目的は、

「親から離れて自立すること」

※同時に、親も「子離れ」が必要です。

親子の関係性で大事なこと

◆子どものチカラを信じること

親からは子どもが未熟に見え、どうしても過保護・過干渉・否定的になりがち。
子どもが自主性と自己肯定感を持つことにつながる言動をとっていくことが重要です。

◆子どもから逃げずに向き合うこと

親子間に「信頼」があることが大切です。
子どもが思春期になると、親子関係がギクシャクしがち。
お互いに協力し合う関係になれる言動をとるようにしましょう。

◆子どもにとっての「社会のウィンドウ」になること

思春期の子どもはあと数年で「社会」に出ます。
その準備として、「社会に関心を持つ」ことが大切です。
親が子どもと社会の架け橋になるための言動をとっていくことが望ましいでしょう。

◆笑っている親でいること

「大人になること」に魅力を感じている子どもは幸福な人生を送れると言われます。
「大人になること」に魅力を感じるためには、親自身が家庭を大切に、笑顔のある生活を送っていくことが大切です。



講座の様子から

約2時間の間、グループワークを交えながら思春期についてお話していただきました。
参加者の方はメモを取りながら熱心に聞いていらっしゃいました。
アンケートにもたくさんの感想が寄せられました。



受講生の方からの ご意見・ご感想

一部ご紹介

☆講師の先生も、同じ子育て世代でいろいろなことに悩み、ときどき反省しながら毎日を生活されている話でした。とても身近で、共感できる内容でした。

☆とても参考になるお話でした。ほどよい母親になれるといいなあと思います。ありがとうございました。

☆まずは自分をどんどんほめてあげようと思う。そして自分に◎をいっぱいつけてあげたいです。

☆まだ思春期まっただ中ではないですが、予習のためと思い受講しました。思春期への心構えができました。最後に「ほどよい母親」という言葉をいただき、とても心が軽くなりました。また、親子のかかわりについて専門の方の講座をしていただけたら助かります。

☆自分の思春期の子育ての悩みが、他の方たちと共通していて、自分一人ではないんだと安心できました。「今日のありがとう。明日の私へ」を教えていただいて、自分を大切に、自分にエールを送る時間を1日の終わりに持ちたいと思いました。

☆自分を大切にすること、あまり考えていなかった気がします。少し余裕をもって、子どもたちに接していこうと思います。

☆思春期の子を持つ親に寄り添う講座内容で、ちょっと心が軽くなると同時に、参考になる話が多く、参加してよかったと思いました。

☆誰しも悩みながら接しているのだなあと思いました。

