

# 思春期の見守りかた

スクールカウンセラー 杉本尚子

## ●本日の予定●

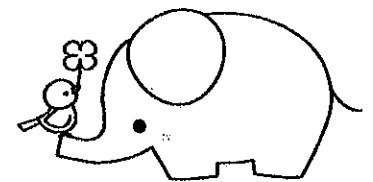
はじめに・・・

### 1. 相談室・スクールカウンセラーについて

- ・相談室の利用について
- ・スクールカウンセラーの活動
- ・赤堤小学校の相談室

### 2. 思春期の見守り方

- ・思春期が始まる時期と特徴
- ・思春期で大切なこと
- ・“今日からできる！！” 関わり方



はじめに・・・

保護者のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの杉本尚子（すぎもとしょうこ）です。赤堤小学校のスクールカウンセラーとしては4年目になります。他にも、桜小学校、松沢中学校で勤務しています。

また、私自身も今年幼稚園に入園した娘が1人おります。「これはこうでしょ」と、自分の意思がはっきりしてきた娘の扱いに四苦八苦しなながら子育て奮闘中です。

今回お話しさせていただきます思春期という時期は、大変難しい時期です。本日は、相談室の中での子どもの様子、実際の対応を含めてお話しさせていただきます。みなさまの子育ての何かお役に立てたら幸いです。

## 1. 相談室・スクールカウンセラーについて

### 相談室の利用について

**場所**・・・3階の音楽室のとなり

**開いている曜日**・・・毎週火曜日・金曜日、そして隔週の水曜日（第1・3・5週）

### **詳しい利用方法**

#### <子ども>

・利用できる時間・・・中休み・昼休み・放課後

※その他、緊急性が高い場合などは、担任の先生と相談したうえで話を聞くこともあります。

・利用できる人・・・①相談がある人：基本的には事前に予約をとって利用します。

カウンセラーに直接予約をとります。

②相談がない人：休み時間に相談室のドアが開いているときは自由に来て過ごすことができます。

#### <保護者>

・利用できる時間・・・8：30～17：00（休み時間を除く）

※お仕事をされている方等、上記の時間以外にも相談を受けることができます。ご相談ください。

・利用方法・・・あらかじめ、予約をお取り下さい。

・予約の取り方・・・①相談室直通の電話にかける

**03-3323-0295**

※開室日でも留守番電話になっていることがあります。メッセージに、お名前・クラス・ご連絡先をお入れいただければ、こちらから折り返し連絡いたします。

②担任の先生や養護の先生に希望を伝える（連絡帳など）

### スクールカウンセラーの活動

#### ○子どもたちの相談にのります

悩んだり、困ったりしている子どもの気持ちが少しでも楽になるように、話を聞いたり、一緒に遊んだりします。子ども自身が解決しようと努力していることを大事にして、自分自身の力で解決策を見つけられるようなお手伝いをします。

#### ○保護者のみなさまのご相談にのります

お子さまのことで気になること、子育てについて悩んでいること、迷われていることなどについてお話をうかがい、どうしたら良いのかを一緒に考えます。

#### ○先生と協力し、在籍するすべての子どもたちのよりよい成長をめざします

先生方と話し合い、連携をとりながら、学校生活のさまざまな場面で子どもたちとかかわり、子どもたちが元気に安心して学校生活を送れるようなお手伝いをします。

## ○区の教育相談事業などのご案内をします

世田谷区では、区の教育相談室や療育機関、不登校児童・生徒のための「ほっとスクール」、メンタルフレンドなどさまざまな事業を行っています。必要に応じてこれらの事業や、その他の病院・クリニックなどのご案内をします。

## 赤堤小学校の相談室

○実際の子どもからの相談：①具体的な悩み・・・友だち関係、勉強のこと、習い事のこと等  
②うまく言葉にできないこと・・・もやもや、イライラ

○自由来室の際の子どもたち：年度によって違うが、今年度は高学年の女の子が多い。

- ・人間関係の悩み
- ・大人と関わりたい
- ・自分の話を聞いてもらいたい
- ・勉強などのストレス

・・・等々

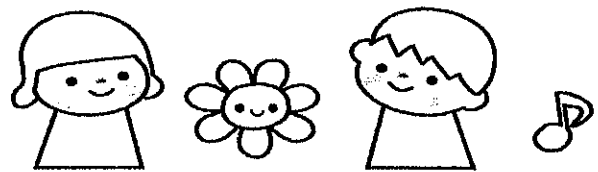
## 2. 思春期の見守り方

### 思春期の始まる時期と特徴

○いつから思春期は始まるの??

→ひと昔前は・・・中学生 = 思春期

最近では・・・小学校5、6年 → プレ思春期のはじまり



\*昔と今で何が変わった??\*

- ・思春期が早まっている理由：体の成長の早さ → 食べ物・生活習慣の変化  
ホルモンの影響
- ・子どものコミュニケーション能力
- ・遊び方の変化（ゲームやスマートフォンの普及 など）

### <思春期の特徴>

①10歳をこえると、抽象的思考ができるようになる

・・・「夢」、「将来」、「自分」などについて考えだす

大人からすると考えていることが読み取りにくくなる

②二次性徴が始まる：「性」を意識し始める

③友だち関係：すごく大切なものに・・・！！

← 今までは親との関係

→空気を読むことが重要に

#### ④「甘え」と「反抗」の行き来が激しくなる

★子どもの心は、「甘え」と「反抗」を繰り返して大きくなる。

┌ 「甘え」 = 依存  
└ 「反抗」 = 自立

- ・思春期になると、イライラしているなあ・・・と思っていると、いきなり甘えてくる・・・ということが起きる  
・依存の対象が友だちが変わってくる・・・拒否されると大きなショックを受ける

#### 思春期で大切なこと

##### ○子育ての仕方を変えること

- ・子どもの考え方や関わり方が変化している
- 今までのやり方ではうまくいかないことがある・・・方法を変える必要がある

#### どう変えるか??

##### ① 相手にあった方法を考える

- ・相手はどんな状態かな?・・・イライラしている?頑張っていることを認めてもらいたい??
- ・どんな言葉なら相手に届くのかな??

##### ② 思春期の特徴を踏まえた上での言葉かけ

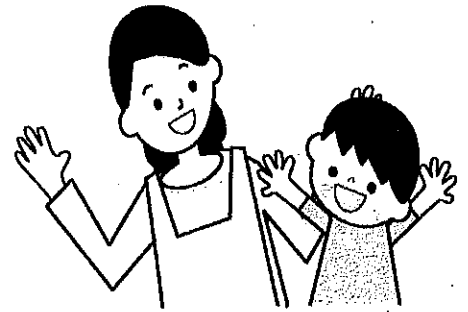
- ・思春期: ゆれ動くもの。素直だったり、反抗的だったり・・・

→ 子どものゆれに付き合う

##### ▲ やってはいけないこと ▲

- ・子どもに対しての指示、命令: 先回りする、注意ばかりする
- ・見はなす、つきはなす: 「知らん、勝手にしろ!!」

※本当に危ないところ、崖っぷちに向かうような行為については、きちんと止める



##### ③ 子どもを操作するのをやめる

- ・良い意味で「あきらめる」ということ

##### ○話を聞く + 約束を守る

- ・思春期になると、話さなくなる・・・友だちと話している方が楽しい
- 無理に聞き出そうとしなくていい
- 必要な時がある! 求められたときにしっかりとこたえる

▲ 「後でやるから」、「今、忙しいから」と断ってはダメ!!

○「ありがとう」という言葉を使う

- ・思春期の子どもはうまくほめられない  
→親のほめたいところと子どものほめられたいところがずれてくる
- ・思春期は評価に対して敏感・・・評価ではなく、気持ちを伝える

○本当に心配なことは、きちんと向き合ってしっかり注意することも必要

“今日からできる！！” 関わり方

○ほめてのばそう！

<どこをほめれば良いのか??>

- ・「結果」ではなく「過程」をほめる
- ・長所をほめる



**ワーク**

① 自分のお子さん(兄弟がいたら、1番育てるのに苦労している子)の短所を5個あげてみましょう。

(  
.  
.  
.  
.  
.  
)

② ①であげたお子さんの良いところを5個以上あげてみましょう。

(  
.  
.  
.  
.  
.  
)

ヒント:「良いところが見つからない!!」という方へ・・・

- ・どんなことでも長所になる!
- ・短所を言い換えると・・・

★何をほめたらいいのか、わからなくなったときは、ひとりで考え込まずに、家族でいいところ探しを試してみたり、違う立場の人の話を聞くのも大事な方法・・・

○甘えてきたら十分に甘えさせてあげよう！（特に10歳までの子には重要！！）

★十分に甘えられた人が「自立」できる！！

### <「甘えさせること」と「甘やかすこと」の違い>

「甘えさせる」・・・やったほうがよいこと

- ・情緒的な要求にこたえること
- ・子どもがどうしてもできないときに大人が手助けすること、手を貸すこと

「甘やかすこと」・・・やってはいけないこと

- ・子どもの物質的な要求に言われるがままにこたえること
- ・子どもが自分でできるのに、大人が手を出してしまうこと、先回りしてしまうこと

### さいごに

思春期をテーマにしたお話をさせていただくのは今回で3回目になります。それだけ思春期の子どもたちへの関心が高いこと、どう育てていけばよいのかな、と考えていることがうかがえます。

多くの方がご想像しているように、思春期とは大変難しく、今までの子どもの様子とは異なってくることが多くあります。ただ、思春期に難しい様子が見られたり、反抗的な様子が見られたりすることは、子どもがきちんと成長期に合った成長をしていること、そしてそこには保護者の皆様の子育てが成功しているということがいえます。

難しい時期だからこそ、ひとりで考え込まず、支え合って子どもたちの成長を見守ることが一番大切なことです。困ったときには、カウンセラーにもご連絡ください。

みんなでお子さんの成長を見守っていきましょう。

