

保護者各位

世田谷区立桜丘中学校
PTA 会長 松浦 夏乃
厚生委員長 辻 桂子

第三回 家庭教育学級 報告

～新村麻里奈先生 講演～

「思春期の子どもの見守り方と親子でストレスをためないために」

晩秋の候、本年度第三回家庭教育学級を開催しましたので、報告いたします。

- ・開催：桜丘中学校 PTA
- ・講師：国立成育医療研究センター こころの診療部 心理医療士 新村麻里奈 先生
- ・開催日：平成 29 年 10 月 17 日（火）10 時～12 時
- ・参加人数：44 名

【講演内容】

1. 思春期とは
2. 思春期特有の行動と対応



【講演の概要】

1. 思春期とは

- ・思春期の発達区分：
10 歳～15 歳、社会に出て行く準備、独自性や自分の生き方、アイデンティティの確立の時期。
- ・思春期に迎える変化：
身体→第 2 次性徴、人間関係→親離れの始まり、反抗と甘え、自立の練習（反抗期）、友達つきあい（同性）、
心→自分とは何か、身体の変化を迎えたとき、存在することの意味、生死。
- ・身体の変化：
身体の急成長（幼児期に次ぐ急成長）、第二次性徴の訪れ→子どもにとっては「突然の出来事」、身体の変化の受け入れ（同性のサポートが必要）、社会的性役割との出会い（性別のポジション）、同性の親を批判的にみる（モデルを探している。）。
- ・心の変化：
アイデンティティ獲得への第一歩、与えられた価値観（親や教員（周りの大人）からの）から自分の価値観へ。
自意識の高まり→自分自身とは何か？
- ・人間関係の変化：
大人への反抗・疑問・猜疑心の芽生え、親離れ、同世代の友達関係の深まり、親や教師との距離が離れていく。

2. 思春期特有の行動と対応

- ・思春期の行動：
親や友人、先生など周りの環境とぶつかりながらの「自分探し」、自分への関心の高まり、不適応行動へ発展しやすい、突飛な行動や発言が目立つことも。

・不応とは：

個人が環境の要因と調和できない状態、自己コントロールを外れていく、身体の成長に伴う自己像の変化、親離れに伴う依存と自立の葛藤、友達関係での困難、心と環境の折り合いがつかない時、不応行動となる。

・思春期における不応行動：

○精神症状→不安、抑うつ、強迫 ○問題行動→不登校、反社会行動、引きこもり

○身体症状→不眠、食欲不振、倦怠感、腹痛。

・不応行動の背景にある心理：

自己評価の低下、強い主観性による疎外感、孤独感、衝動性、不安のコントロール不良、言語能力が低いことによる感情を言語化できないもどかしさ。男女差あり。

・家庭での対応

「安全基地」としての家庭役割を守る、基本的安心感＝自分は認められている、言語化を求めず子供に付き合う。

・学校での対応

社会の入り口としての学校、友達関係を支える、「教科担任制」のメリット、いろいろな大人とのつきあいの練習。

・専門家との連携：

適切な機関に相談することも大切、学校教育相談（SC・区教育相談所）、医療機関（小児科、内科、かかりつけ医）、警察・少年センター、児童相談所

3. 改めて思春期とは…

思春期とは綱渡りをしているようなもの、落ちない程度に手助けをするのがいい、ただ、ストレスをためないために、通り過ぎない嵐はない、思春期の意味を理解する、家庭ですべて抱えようとしなない→専門機関に頼る、ストレス解消法を身につける→感情のピークは5秒間→呼吸法、体操などで解消する。

【質疑応答】*アンケート回収分 44名

Q1：子どもが悩んでいる様子だけど、相談されない場合はどうすればいいか？

A1：「何か悩んでいるの？」というのではなく、様子がいつもと違うところに水を向けて、子どもから話があれば聞けばいい。

Q2：これだけは、思春期の子どもにしてはいけないことがあれば。

A2：むずかしいですね、ある程度親離れが必要、距離をとるときは追いかけない、踏み込まないことが必要。離れても帰ってくるので、その時に話を聞けばいい。

Q3：居心地のいい家庭とはどんな家庭でしょうか？

A3：私も知りたいぐらいです。親離れをキーワードとするなら、離れてもまた戻って来る、自立して家を出たような時でもすぐ、帰れるような環境でしょうか。

【アンケートより】

①今回のテーマについて 興味があった…43名 どちらでもない…1名 あまり興味がない…0名

②開催内容はいかがでしたか？ 満足…40名 どちらでもない…4名 不満足…0人

③講演時間について 長い…5名 ちょうど良い…39名 短い…0名

④開催日時について 参加しやすかった…35人 どちらでもない…8人 参加しにくかった…1人