

世田谷区立八幡中学校 家庭教育学級

「子の心、察知らず」の思春期をどう乗り越えるか？

スクールカウンセラー
斎藤 敬

H29.11.30

自己紹介

- 臨床心理士
臨床的立場
- 科学的根拠のある方法。ABA、CBT、ACT、マインドフルネス
- 必ずうまくいく方法は提案できない。うまくいく確率が高い方法は
提案 できる。
- 特別支援教育士
- 経歴や職域
実は、……

質問：やる気スイッチの入れ方

- × スイッチ入れてからやる
気持ちを切り替えるなどのスイッチを入れる方法は短期的には効果があるが、長期的にはそれほど効果はない。極端になると危険な場合がある。
- ○ 行動→やる気↑
やる気がなくてもやっているうちにやる気は出る。
- × 罰→行動↑
- 自発的行動に結び付きにくく習慣化しにくい。
- ○ (指示→) 行動→報酬→行動↑
- 結果(運)ではなくプロセス(事実)に報酬を与える。

質問：反抗期

- 反抗期は大人の問題？
- 大人が子どもの成長に追いつかない？
- 素直に言うことを聞かないのは喜ばしいこと。
- (親の) アドバイスは役に立たない？
- 共同。
- 成長を受け入れれば対立は減る。
- 我々が思うより親の影響は少ない。子ども同士の影響の方が強い。
- しかし、すべてを任せることはできない。

質問：注意するのか？突き放すのか？

- どちらでもない？
- 「注意する」=「叱る」なら、概ね、必要ない。
- 突き放す必要もない。
- 頼まれて、できることはしてあげる。

質問：スマホ、LINEなど

- 依存症になる人もいる。
- 課題の遂行→使用→時間になったら預かる。
これができなくなったら要注意。

質問：異性とのかかわり

- 恋愛感情は理性ではなかなかどうにもならない。

質問：子どものSOS

- 後付けではいくらでも言える。
- 分からないのが前提。
- 普段のコミュニケーションが大切。
- 罰を使わない関わり。
- 共同的なかかわり。

質問：どこまで手を出すか

- 少なくぎりぎりできるところまで。
- プロンプトとフェイディング。
- バックワードチェイニング。

カウンセリング界の動向

- 心（気分・感情）、思考、行動を調整する。
- 心から思考へ、思考から行動へ。
- 心を直接扱っても心は楽にならない。
- 思考と行動を調整すると心は楽になる。
- 心をコントロールしない、思考をコントロールしない、コントロールしようとする逆効果。
- 価値に沿った行動をする。
- 回避戦略。「〇〇と考えるといい」「△△と考えないといい」「心を切り替えて」。
一時的に楽になる→長期的にそれほど効果はない。