

4-1 あなたも昔は中学生

子どもから大人になっていくための思春期を迎えたお子さんの行動や言動に悩んだり、親として心配になったりすることはありませんか？ 私たち親も、かつては子どもでした。中学生だったあの頃の自分を思い出し、思春期の子どもの気持ちを考えてみましょう。



ワーク1

あなたが中学生だった頃を思い出して記入してみましょう。



楽しかったこと

つらかったこと

夢中になっていたこと

嫌いだった教科

仲の良かった友だち

悩んでいたこと

ワーク2

あなたが中学生の頃、親や先生との会話で記憶に残っていることはありますか？

ワーク3

中学生の頃へのタイムスリップは、いかがでしたか？
皆さんのお話やご自分の体験を通して、中学生のわが子との関わり方について気づいたこと、今後の子育てに活かせそうなことは何ですか？



【思春期の特徴】

- 体や心の急激な変化への戸惑い。
- 親とあまり話をしたがるなくなる。親や先生から干渉されるのを嫌がる。
- 友達との関係に敏感になる。
- 異性への関心が高まる
- 今まで興味がなかったことに関心が向いたり、始めたりする。
- 人間の本質に関心が向くようになる。

Q.中学生の息子への接し方

中学生になってまもなく 1 年になる息子は、良い仲間恵まれ、学校生活にも興味を持って楽しそうに通学しています。しかし、最近になって、時々反抗的な態度をとるようになってきました。親としてどのように関わったらよいのでしょうか。

【Answer】

息子さんが意欲を持って中学生を送っていることは大変望ましいことです。

しかし、親が心配のあまり口やかましく注意したりすると、「うるさい」と反抗されることもあるでしょう。世話を焼きすぎたり、干渉しすぎたりすることを子どもは嫌い、かえって逆効果になってしまいます。中学生になった息子さんはちょうど青年前期に入り、自分の意志や考えを大切にしたい気持ちが強くなり、両親から自立していく時期なのです。

「手を離して目を離すな」と言われるように、小さな変化や心の動きに気を配るように心がけましょう。また、子どもを信じ、悩みなどを温かく受け止めて話を聞いてあげ、子ども自身が自立していけるように支援していきましょう。自然に独立心が育つことによって反抗期を卒業し、さらに、両親や友達との温かい人間関係を通して、自分自身に自信を持つことになるのです。

Q. 勉強と部活動の両立に悩む

中学生の我が子は入学当初からA高校にあこがれていましたが、最近は部活動に夢中で勉強に集中できないようです。成績も伸び悩み、友人が希望しているB高校に行きたいと言い出しました。親としては、頑張れば可能と思われるA高校を目指してほしいという思いがあり、少しずつ家庭学習も頑張してほしいと思っています。どのようにアドバイスすればよいでしょう。

【Answer】

部活動は仲間と一つになって目標に向かって打ち込むものです。親としてはお子さんの思いを大切に、部活動の頑張りを認めてあげてください。その上で、家庭学習などの勉強が習慣化できるように声をかけてください。

特に、部活動で疲れている時こそ、ちょっとした勉強の様子をとらえ頑張りを認め、心身両面から応援してあげることが大切です。

部活動を通して自分なりに精いっぱいやり遂げたという達成感を持たせたいものです。その達成感が本人の中で大きければ大きいほど、部活動引退後に進路に向けて気持ちを切り替えられる原動力となります。中学生の時期は友人との結びつきが強くなり、親を避けたり反抗したりする半面、親に対して「分かってほしい」という気持ちが強くなる時期でもあります。進路についての話題を通して、お子さんの気持ちを大切にしながら真剣に話し合う時間を持ちましょう。

一方、学校では進路指導のための豊富な資料や情報が整っています。担任の先生とも納得のいくまで話し合ってください。その上でお子さんが自らの将来について考え、目標に向けてよりよい進路選択ができるように応援してあげてほしいと思います。

Q. 勉強に集中しない息子

中学2年の息子が「落ち着きがなく授業中も勉強に集中していない」と担任の先生から繰り返し注意されています。間もなく3年生になり高校受験を控え、何度も「集中して勉強しなさい」と注意しても反抗するばかりでとても心配です。

父親は子育てに協力してくれず、一人で悩んでいます。どのように対処すればよいのでしょうか。

【Answer】

受験を迎える子どもを持つ保護者にとって、子どもが勉強に集中しない様子から「勉強しなさい」と何度も言うてしまう気持ちは理解できます。しかし、親が子どもの進路を考えるように、子ども自身も中学2年終了間際ともなれば同じように悩み、不安を感じていると思われます。特に高校受験は、子どもにとって人生で初めての試練を受ける場であり、そのプレッシャーの大きさは大変なものがあります。

そこで大切なことは、まず「勉強に集中する」ためには、お子さんと将来の夢や目標についてじっくり話し合い、その実現のためにはどのように行動したらよいのかという話し合う機会をもつことが大切です。将来の夢や目標が明確になることで勉強に集中できるようになります。また、家庭での生活時間を見直し、学習する時間についても話し合い、時間を子どもに決めさせるとよいと思います。それを実行することで、自分が学習する時間を自覚し、徐々に勉強に集中するようになると思われます。

思春期の子どもにとって「勉強しなさい」と言われると、逆にやる気をなくすことが考えられます。家庭での学習に集中しないことがあっても、子どもを信頼して勉強についてはなるべく言わないように心掛けてみましょう。勉強に集中している様子が見られたときには「頑張っているね」とねぎらいの言葉をかけてあげましょう。

また、学習の合間や休息の時間に、一家だんらんを楽しめる温かい家庭の雰囲気作りを心掛け、学習するのに最適な環境を作るために家族全員で協力していくことも大切です。

4-2 受験生を支える

中学生の保護者にとって、卒業後の進路やそのための受験は、気になるところでしょう。進路について考えたり、受験を控えたわが子との関わり方について考えてみましょう。

ワーク1

あなたのお子さんが進路を考える時、親や家族にしてほしくない言動や行動は、何でしょうか？



ワーク2

あなたのお子さんが受験を控えている時、親や家族にしてほしくない言動や行動は、何でしょうか？



ワーク3

あなたは、これから中学生の親として、どのようにお子さんと関わっていきたいですか？今日のお話の中で、気づいたことや今後の子育てに活かそうなことをまとめてみましょう。



一緒に生活しているのになんとなく家の中が重苦しい雰囲気、家庭内で会話が途切れてしまうことってありますね。なぜでしょうか？会話が途切れてしまう時に気をつけたい話し方の例を挙げてみました。

① 自分の感情で相手を非難する

「何時だと思ってるの！」 「何でこんなこともできないんだ」

② 物事を否定的に関連付ける

「こんなことだから、また失敗したんだよ」

「今日もサボるんでしょ」

③ 本当の気持ちと反対のことを言う

「勝手にしなさい」 「もう、知らない」

④ 説教

「やればできるものだ」 「嫌なことは誰にでもあるよ」

⑤ 命令・脅迫

「さっさと風呂に入ったら？」 「ちゃんと夜寝ないんだったら、ネット解約するよ」

★適切な話し合いの進め方★ どのように話をすると気持ちが通じ合うのでしょうか。

●第一段階（ドアを開ける）

①【安心して話せる場所を作る】

例：「おかえり」「ご飯食べる？」など普通の会話が子どもの警戒心を低める。

②【相手が話す準備があるかを確認する】

例：「今、話せる？」「時間ある？」

●第二段階

①【気持ちを受けとめる】

例：「そうなんだ」「そんな風感じていたんだね」

②【自分も相手も何を伝えたいかを明確にする】

例：「こういうことが言いたいのかな？」と子どもの欲求を明確にする

「お母さんが伝えたいのは●●なんだ」

③【具体的な解決方法を話し合う】

例：「どうしたらよいか、一緒に考えよう」

4-3 子どもでもない、大人でもない 思春期の心

「もう子どもじゃないよ！」と言われそうな思春期ですが、親としては複雑な気持ちになることもあるのではないのでしょうか。思春期のお子さんの変化を成長の過程と理解し、どう関わったら良いのか考えてみましょう。

ワーク1

あなたの思春期のイメージは、どんな感じですか？



ワーク2

あなたが思春期の頃の思い出はありますか？
(友だち、勉強、部活動、親や家族、恋、将来の夢、はまっていたことなど)

ワーク3

思春期のお子さんが、親や家族にしてほしくない言動や行動はどんなこと
でしょうか？



子ども
SOS

近頃、急に言葉遣いや態度が乱暴に

なってきた。どうしちゃったの？

1

問題行動



小学校後半のこの時期には、ホルモンが増加して体は大人に近づきますが、心理的・社会的にはまだまだ成熟しきれず、心身ともに不安定で、親とくっついたり離れたりしながら成長していく時期です。他人と比べて優越感や劣等感・自己嫌悪感を抱くなど複雑な感情に揺れています。

また、大人びた話し方をするようになりますが、行動や責任を伴わない場合もあります。批判的な見方をするようにもなり、大人の言動の矛盾を見抜き、自分の理想の大人かどうか見極めようとしています。

このような不満や怒り、悲しみをうまく自分の中で調整できずに、乱暴な言動・反抗的な態度となって現れる場合があります。

子どもは、生き方の多くを親から自分に取り込んでいます。問題行動を起こす子どもの背景には必ず原因があり、親に原因がある場合もあります。子どもへの愛情が不足しているのに学力への要求は高かったり、同じ行いをして、親自身の機嫌で子どもへの接し方が変わったりするなど、「自分は親から愛されているのか」という不安を子どもにもたせてしまっているケース等があります。

このような子どもはイライラして不機嫌となり、暴言を吐いたり暴力をふるったり、先生や友達の関心を引くため様々な問題行動を無意識のうちに起こしてしまいがちです。

高学年になっても、親と一緒に過ごす時間が必要であり、親は子どもの葛藤を受け止め、認めるべきところは認めることが大切です。その上で、子どもの話は最後まできちんと聞き、間違った行動はきちんと悟し、不安や心配から執拗に聞いてしまうことのないよう心がけましょう。

また、問題行動の原因の中には、医学的な治療が必要な場合もあります。思い悩むことがあれば、専門機関に相談してみましょう。(⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照)

子ども
SOS

3

好きな子ができたのかな？

休みの日に出かけることも…



異性への関心

心身ともに大きく変化するこの時期には、個人差はありますが、

〈男の子の場合〉

- 声変わりする
- ひげが生えてくる
- 筋肉がついて体つきががっしりしてくる
- わきの下や性器周辺に発毛が見られ、精通がある

〈女の子の場合〉

- 皮下脂肪が増えて女性らしい体つきになり、胸がふくらんてくる
- 骨盤が発達し、ふっくらした体つきになる
- わきの下や性器周辺に発毛が見られ、月経が始まる

等の変化が現れることがあります。

この時期になると異性のことにも関心が高くなり、性に対する興味を強くもつようになります。

異性との交際については、家庭内でルールをつくり、きちんと守れるよう見守り、必要に応じて話し合しましょう。

子どもたちの周りには、学校の友達や、漫画、インターネットといったメディアから、有害な情報が入ってくる危険があります。子どもが外界からの間違った情報を信じていたり、トラブルに巻き込まれてしまったりすることがないとは言いきれません。

子どもが性に関することについて聞いてきたら、親は良き相談相手になれるよう、思春期の心と体についてきちんと学んでおきましょう。恥ずかしがったり逃げたりすると、子どもはかえってそれを「聞いてはいけないこと」「いやらしいこと」ととらえてしまうことになります。

もし、心配なことがあれば、学校の保健室の先生やいろいろな機関が助けになってくれます。(⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照)

子ども
SOS

6

ここ数日、口数が少なく表情が暗い 学校で何かあったのかしら…

交友関係

その 1



幼い頃には何かあればすぐに親に話をしにきた子どもも、思春期になると「親には言いたくない」と思うことが増えてきます。

しかし、自分の部屋に閉じこもってしまった子を「そろそろ難しい年頃だから」と放置しておく、実は学校の友達のことなどで悩んでいるケースなどもあります。

極端に無口になったり、不自然に表情が暗かったりしませんか。あるいは、帰りが遅くなった、何となく服が汚れている、小さなケガをしていることが多くなった、そんな変化はありませんか。学校の話をしなくなった、理由もなく学校を休みたがる等は要注意です。

「うちの子に限って」「うちの子は大丈夫」と思っても、放置せずに「どうしたの」と子どもに聞いてみましょう。

この時期の交友関係は、精神的にも不安定なため、ちょっとしたことでけんかになったり、仲間はずれにしたりされたり等の問題やトラブルが起きやすくなります。

文部科学省の調査によると、いじめの内容で最も多いのは「冷やかしかからかい」「悪口を言われる」で、言った側には「いじめている」認識が希薄な場合も見られます。加害者・被害者、どちらにもなる可能性があります。

親は子どものシグナルを見逃さず、困っていることがあるようなら、子どもの話に真剣に耳を傾けましょう。その際、過剰に反応せず、事実関係を冷静に判断し、必要があれば学校の先生や専門の機関に相談しましょう。（⇒P10「子育て家庭の便利帳」参照）

親が子どもの小さな変化に気づき、子どもへの関心を示すことで子どもは安心します。その時は子どもが素っ気ない態度をとったとしても、心は満たされているのです。家庭に相談できる存在があるだけで、子どもを非行やいじめから守ることができます。



子育て家庭の便利帳

～困った時・子どもの発達が気になった時の参考に～

家庭教育・しつけの不安	○子どもの教育相談……………TEL 029-225-7830 (8:00～22:00 受付) (12/29～1/3 は休みです) FAX 029-302-2161 (24 時間受付) メール 7830@center.ibk.ed.jp フリック! <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">茨城県 子どもの教育相談 検索</div>
ひとり親家庭への支援	○茨城県保健福祉部子ども政策局青少年家庭課……………TEL 029-301-3247 (または各市町村担当課へ)
成長・発達が気になるとき	○茨城県教育研修センター……………TEL 0296-78-2777 (月～金 9:30～16:30 受付)
非行・虐待・障害など	○児童相談所 茨城県福祉相談センター (中央児童相談所本室)……………TEL 029-221-4150 日立児童分室……………TEL 0294-22-0294 鹿行児童分室……………TEL 0291-33-4119 土浦児童相談所……………TEL 029-821-4595 筑西児童相談所……………TEL 0296-24-1614 ○同仁会児童家庭支援センター……………TEL 0293-22-0318 ○子ども家庭支援センター「どうしん」……………TEL 029-824-3715
学校生活での悩み	○茨城県いじめ・体罰解消サポートセンター (月・水 9:00～16:30 受付/火・木・金 9:00～18:30 受付、来所可) 県央地区……………TEL 029-221-5550 県北地区……………TEL 0294-34-4652 鹿行地区……………TEL 0291-33-6317 県南地区……………TEL 029-823-6770 県西地区……………TEL 0296-22-7830 ○いじめなくそう！ネット目安箱 (24 時間受付) フリック! メールで相談や情報提供ができます。 <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">いじめ・体罰解消サポートセンター 検索</div> http://www.edu.pref.ibaraki.jp/ijimekaisho/
心の問題	○精神保健福祉センター……………TEL 029-243-2870
子ども専門ダイヤル <small>・・・お子さんが相談相手を求めているら</small>	○子どもホットライン……………TEL 029-221-8181 ………………FAX 029-302-2166 (電話・FAX・Eメール 24 時間受付) ホームページアドレス http://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/kodomo/
インターネットに関する窓口	○いばらき消費生活なび (消費生活全般) http://www.pref.ibaraki.jp/seikatsukankyo/syose/sodan/index.html ○茨城県警察サイバー犯罪対策室 (インターネットに関する犯罪・トラブルに関する相談) http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/a01_safety/cyber/taisyo/04_contact.html#a01 ○こたエール (子どものネット・ケータイのトラブル相談) http://www.tokyohelpdesk.jp/
その他の相談	○茨城県警察少年相談コーナー ・少年サポートセンター水戸 TEL 029-231-0900 (平日 8:30～17:15) ・少年サポートセンターつくば TEL 029-847-0919 (夜間土日祝は警察本部当直対応) ○茨城いのちの電話 水戸……………TEL 029-350-1000 (毎日 24 時間受付) つくば……………TEL 029-855-1000 (毎日 24 時間受付) ○フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」… TEL 0120-738-556 (毎月10日8:00～翌11日8:00)