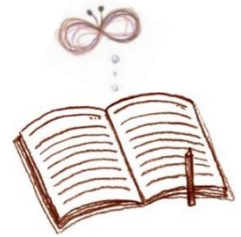


平成 29 年 11 月 22 日・12 月 5 日・15 日実施

## 「10 歳までの子育て＋10 歳からの子育て」の様子

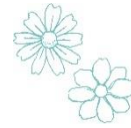
### 【第 2 回】10 歳からの子育て

講師：津村 薫さん（女性ライフサイクル研究所フェリアン）



#### ◆思春期とは…？

これまでの発達のプロセスをいったん崩して再統合し、アイデンティティを確立する時期。



#### ＜プレ思春期 小学校中学年～高学年＞

思春期の予兆・反発の力が芽生える時期。

「いつまでも可愛い子どものままじゃないからね」というメッセージ。順調に成長しているということでもありますね。

#### ＜思春期前期 12 歳～14 歳＞

第二次性徴を中心とした、大きな身体的変化が起こる時期で、なかなか思うように自分をコントロールできず、自己嫌悪に陥ったり、落ち込んだりすることが多い。大人から見ると一番態度が悪いと感じる時期だけど、子ども自身こそが変化に戸惑っているんです。

##### ★体の変化について

女の子：初潮や体の変化に向けて準備をし、前向きに話をしましょう。下着など、子どもに好きなものを選ばせるのは良いですね。初潮の際に赤飯を炊くなど、異性の家族や周囲に知られることを嫌がる子どもは少なからずいます。「大人になる準備が始まっておめでとう」と素敵なプレゼントをするなどが良いかも。

男の子：父親や身近な同性の存在は頼りになるかも。直接話しづらい場合には、性のことを思春期向けに書かれた書籍を家族の本棚などに置いておき、「困ったことがあったら読んでみてね」と伝えるのもお勧め。

##### ★崇拝する存在ができる

好きなアイドル・スポーツ選手・先輩・芸人など、崇拝する対象ができる。この難しい時期を乗り越えるために力にもなるので、否定せず、勉強時間などとのメリハリをつけられるよう助言してあげましょう。

#### ＜思春期中期 15 歳～17 歳＞

情緒的発達、知的発達は著しく、複数の選択肢を批判的に点検する能力も出てくる。権威を批判し、普通のあり方に疑問を持ち、反発的な態度は続く。

#### ＜思春期後期 17 歳～成人＞

めざましい体の発達もほぼ終わりを遂げ、体としては大人として完成していく。

## ◆思春期の子どもとのかかわりかた

- ★愛情や子どもへの関心を手放さない。子どもを傷つけたり、脅すようなことをしない。  
外見や態度が生意気で一人前に見えたとしても、まだまだ大人の保護と支えが必要な時期です。例えば、失礼なことを言ってきたとき…
  - ×「そんなこと言うんやったら、もうお弁当作らない」「もう知らない！」
  - 「腹立ったのは分かるけど、そんな言い方は、嫌な気持ちになるからやめて」
- ★問題解決的に考える。「一緒に考えよう」という姿勢で。子ども扱いしない。でも、最終的には親が責任を持って限界設定することが大切。
- ★トラブルがあったときは、子どもを非難する前に十分話を聴き、全体像をつかむ。  
「話せてよかった」と思ってもらえるような時間にしましょう
- ★我が子が誰かをいじめていると知ったとき  
間違えない子どもはいません。大切なのは、間違いを認めて、上手に仕切り直す手助けをすることです。親もショックなので冷静さを取り戻すよう、信頼できる人や機関などに相談できると良いかもしれません。ひとりで抱えないようにしましょう。
- ★思春期の子どもは、大人の言うことを聞かないように見えるけれど、筋の通ったことや、親が真剣に話すことは聞いたりします。逆に、親や先生（＝権威）が一貫性のない態度を許せないことも。何が正しいか正しくないかという思考を持つのが思春期の特徴です。
- ★子どもの良き伴走者でありましょう。  
「いつも応援しているよ。いつも味方だよ」という気持ちで子どもを応援しましょう。  
走路を大きく逸れそうなときは、手助けしてあげられる存在でいたいですね。



## ◆子どもたちへのより良いサポートのためにストレス対処力アップ

- ★体を動かさない人は、ストレスが高くなりがち。運動のために特別に時間をとることは難しいかもしれませんが、テレビを見ながらストレッチや片足立ちをする、階段を使うなど、生活のなかで無理なくできる運動を取り入れましょう。
- ★思考のゆがみに注意。物事を悪くゆがんで捉えていませんか。ネガティブな思考にとらわれて止まらないときは、「ストップ！！」と大声を出してみるのもひとつです。



参考文献 村本邦子・前村よう子『思春期の危機と子育て』三学出版



### ♡アンケートより♡

- ・子どもが思春期真っ盛りで、毎日イライラしていましたが、講座に参加して、思春期だからこんな態度をとっていたのか、子どもも苦しかったんだなあと分かりました。
- ・具体的な関わり方や、やってはいけない言葉・行動等、今日すぐにでも実践できると思いました。
- ・子どもだけでなく、親の立場に寄り添った話をしてくれるので、うれしいです。
- ・まだ子どもは小さいですが、先々のことが聞けたので、心構えができました。小さい頃からの積み重ね、できることからしていこうと思います。
- ・思春期の子どもに、無理なことばかり言ってるなあと気付きました。
- ・思春期が来るのが怖かったけど、今日のお話を聞いて安心できました。また来たいです。
- ・今日教えていただいたストレッチ、家でもします！

