

「思春期」の子に向き合う 親子のコミュニケーション



一般社団法人
共生と共育ネットワーク
Kyousei to Kyouiku Network

理事 木村 尚文

「思春期」の子に向き合う

親子のコミュニケーション

1. 「思春期」の子の特徴を知り、受け止める
2. 心理的「安心・安全」の環境をつくる
3. 子の感情・葛藤に寄り添う
4. 親は「I メッセージ」を！
～ 子どもが感じ・考え・判断する ～

1. 「思春期」の子の特徴を知り

受け止める

思春期 … 大人へ向けての成長過程

(身体的・精神的・社会的)

小学校高学年・中学校 (9～14歳頃) から

18～20歳頃まで

※ 一人ひとり違う … 早期傾向

※ 反抗期 … 迎えない・自立たない子も

思春期… 大人へ向けての成長過程

身体的変化

とまどい 不安…

ホルモン（テストステロン エストロゲン…）の分泌によって引き起こされる
男子… 声変わりや筋肉の発達、精巣や陰茎の成長 など

女子… 乳房の発育、初経（初めての月経）、体脂肪の増加 など

精神的変化

自我（アイデンティティ）を模索 自身や周囲の世界について多くの「？」を

自己認識の向上 自立心の芽生え 感情の起伏が激しい

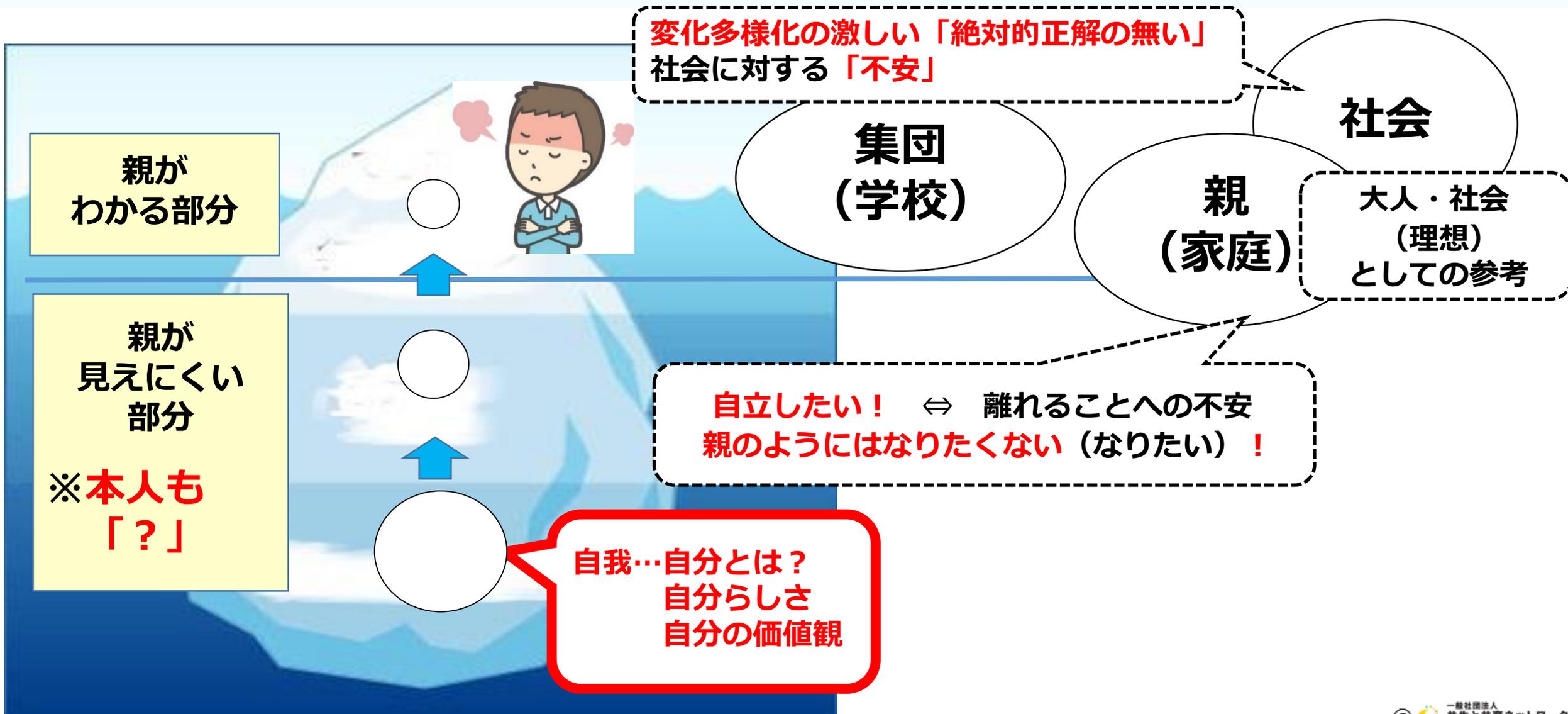
友人関係や社会的なつながりに対する関心 親からの独立を意識 反抗的な態度

思春期の子… 自我（自分は？）を探り 自立を意識する



親・社会・集団

…自我形成の参考であり、「？」の存在

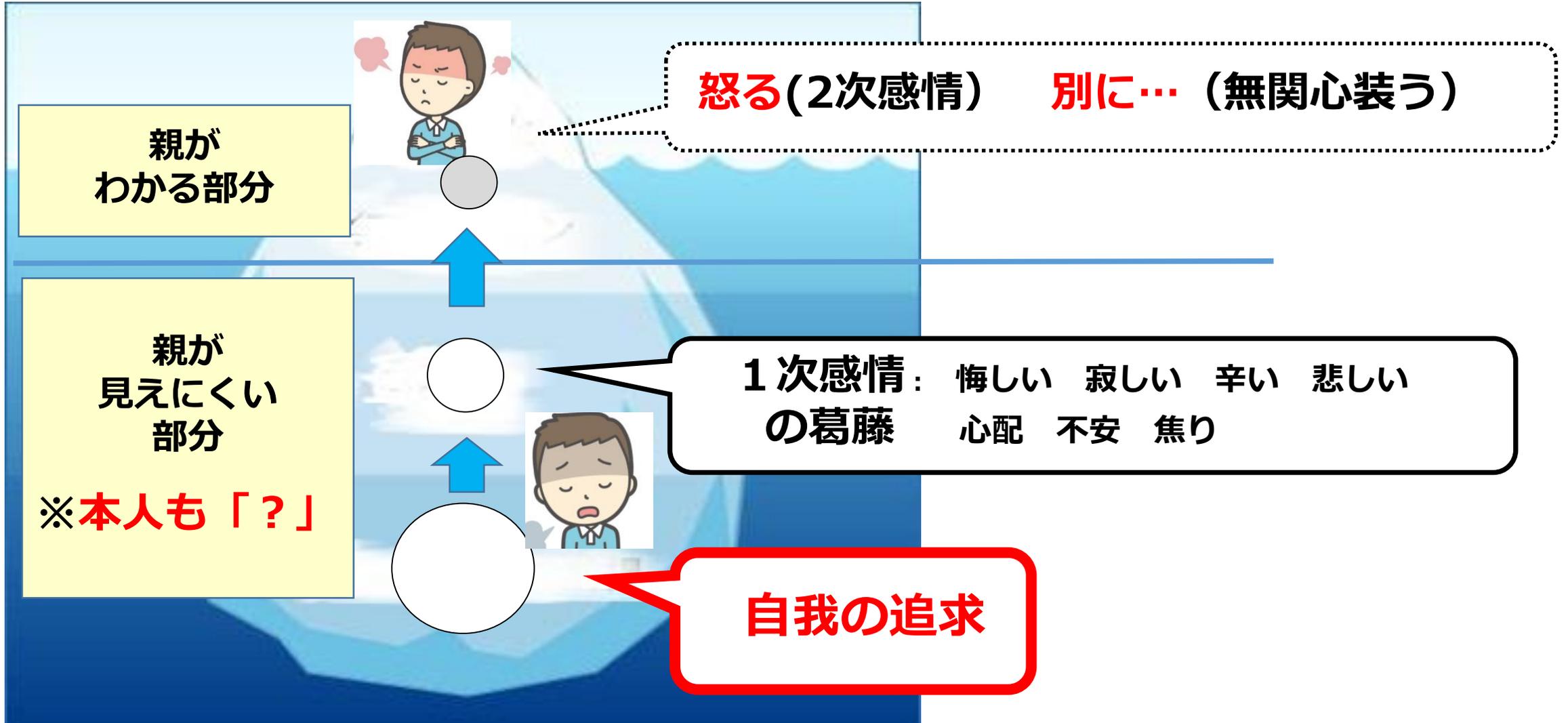


仲間

ともに自身の自我を探っている ⇔ 自分を出しすぎることに怖さ



思春期 … 自我を探る中で、感情の葛藤



思春期の子… こんなことはありませんか？

- ・話をしようとしなくなった。学校の事を聞いても「別に…」
- ・会話の中で気に入らない事があると、顔や態度に出る
- ・「うるせえ クソババア！」など汚い言葉を親に放つ
- ・注意をしてもすんなり聞き入れてくれなくなった

深刻に受け止めない

思い・考えをメッセージで



(今どきにありがちな) 思春期の子の 気になる特徴

1. 繊細、独特の感性 を持つ



2. 「自分らしさ（自我）」を出せない



3. 「生きる力」に乏しい



1. 繊細、独特の感性を持つ

◆感受性が強い

◆繊細であるがゆえに

空気（相手の気持ちや雰囲気）を読み取り
「合わせ」すぎて疲れる（…機嫌を取る）



HSP…敏感さん（5人に1人）

●普通…



多数いる方が「普通」になる

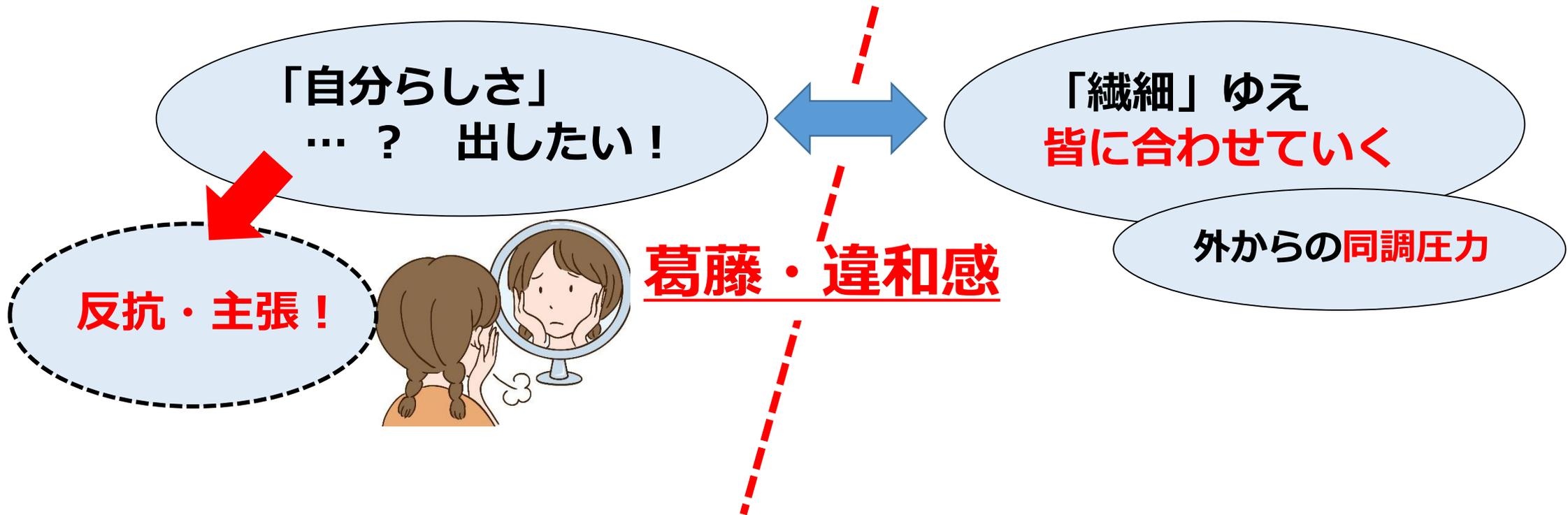
HSP…普通でない！
（と思われる）

- 五感（音・匂い…）が敏感
- 相手の感情や周りの雰囲気に敏感
- 同調しやすいため、疲れやすい

「良い子だった…」



2. 「自分らしさ（自我）」を出せない…



ストレスの蓄積

自分自身でもわからず、頭痛・腹痛・イライラに

3. 「生きる力」に乏しい

社会自立のゴール：「生きる力」を伸ばしていく

~~「学校に登校する」~~ ~~「進路を決める」~~

- ◆ 困難なこと・失敗があっても乗り越えていく 力
- ◆ 信頼し、周りの人と協力し合える 力
- ◆ 自分を表現し、自分らしく生きていく 力

◆ 「生きる力」に乏しい

- ➡ 失敗を恐れる
- ➡ まわりを気にする
- ➡ 傷つく、失敗すると、大きく崩れる



「生きる力」 「自我形成」に重要な「自己肯定感」



変化・多様化の激しい 絶対的正解のない社会…

社会で求められる力

生きる力

…問いを立て→協働し→より良い解

…困難・失敗も乗り越える

自分らしく生き、自分を表現



自己肯定感

…自分のありのまま

(〇も×も) を認める

自分に価値がある

可能性を信じる 自分が好き

自我形成に影響



NEXT

2. 心理的「安心・安全」の環境をつくる