

親学サポートブック

—思春期の子どもをもつ保護者のために—



奈良県教育委員会



保護者の皆様へ

この親学サポートブックは、思春期の子どもをおもちの保護者のために作った本です。

思春期は、子どもが自立した大人になるための大切な時期です。親として心配することや悩むことは多いと思います。でも、心配しすぎはいけません。子育てに困ったときは、この本を参考にしてください。決して一人で悩まないでください。

第1部には、思春期の子どもに見られるさまざまな行動や心配ごとに関するQ&Aと、それに関連するコラムが示してあります。①親への反抗、②生活習慣、③友だち関係、④異性との交際、⑤学ぶ意欲・習慣、⑥進路選択、⑦親子関係、それぞれのQ&Aには、その行動や心配ごとに対する考え方、具体的な関わり方や接し方が示されています。これらのQ&Aとコラムをヒントにして、子どもと一緒に思春期を乗り越えましょう。

第2部には、思春期とはどんな時期かを分かりやすく解説してあります。

最後の情報コーナーには、子育てについての悩みや不安にお答えできる相談機関などの情報が載せてあります。一人で悩まずに、相談機関などを活用してください。

子どもが、将来生きる力を備えた自立した大人になるために、このサポートブックを役立ててください。

平成19年3月

奈良県教育委員会
教育長 矢和多 忠一

CONTENTS

第1部 思春期の子への関わり方

1. 親への反抗

Q&A：母親への反抗	1
母親との会話の減少	3
父親への汚いことばづかい	5
コラム：なくてもいいの？反抗期	2
キレル子	4
大切なコミュニケーション	6

2. 生活習慣

Q&A：食育	7
遅い帰宅	9
金銭の浪費	11
コラム：生活のリズム	7
過剰なダイエット	8
夜遊び・深夜徘徊	10
金銭トラブル	11
TVゲーム	12

3. 友だち関係

Q&A：友だちのいない子	13
友だちに暴力をふるう子	15
コラム：思春期のいじめ	13
携帯電話	14
少年と規範	15
飲酒・喫煙	16

4. 異性との交際

Q&A：異性と遊び遅い帰宅	17
異性と自室に	19
友だちの家に外泊	21
コラム：なぜ安易に性行為をしてしまうのか	18
個室	20
思春期の性教育	22

5. 学ぶ意欲・習慣

Q&A：学ぶ意欲の低下	23
家庭での勉強	25
コラム：やる気をなくすとき	23
しかること・ほめること	25

6. 進路選択

Q&A：高校への進学	27
将来の職業選択	29
コラム：中学校入学の意義	27
働くことの意義	29

7. 親子関係

Q&A：子どもとの会話	31
親に甘えすぎる子	33
もし非行をおかしたら	35
コラム：母性・父性	32
居場所	33
「親らしく」とは	34
再犯と親子の絆	35

第2部 思春期とはなにか

1. 新しい自分をつくる時期

新しい自分をつくる時期	37
気分が不安定な時期	37
コラム：思春期プラス志向	38

2. 体が急激に成長する時期

体が急激に成長する時期	39
体の成長に伴う心理的变化	39
コラム：発達障害	40

3. 新しい友だち関係

親から友だちへと移行する時期	41
友だち関係の特徴	41
コラム：親離れ・子離れ	42

すてきな親子関係を築くために

お母さんのつばやき	44
-----------	----



次のうちで、子どもの様子に当てはまるものがありますか。
もしあれば、そのページを読んでヒントにし、子どもに接してみましょう。

☑ 当てはまる項目にチェックしてみましょう。

ちょっとしたことでも、母親に反抗する → 1

母親に学校の話をしてくれない → 3

父親に対して、きついことばを返す → 5



ダイエットに熱中している → 7

帰宅時刻が遅くなってきた → 9

お金の使い方が荒い → 11



クラスに友だちがいない → 13

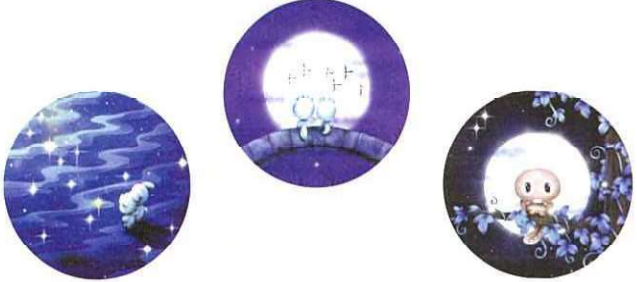
すぐかっとなり暴力をふるう → 15



異性の友だちとつきあい、帰りが遅い → 17

自分の部屋に彼女と二人で長い間入り込んでいる → 19

友だちの家に泊まりたいと言ってくる → 21



最近勉強しなくなり、成績が落ちた → 23

家ではほとんど勉強しない → 25



子どもと親密なコミュニケーションをとりたい → 31

うちの子は親に甘えすぎのように思う → 33

もし、子どもが万引きなどの非行をおかしたら → 35



高校への進学が気になる → 27

将来どんな職業に向いているか分からない → 29



1. 親への反抗

母親への反抗

Question —質問—

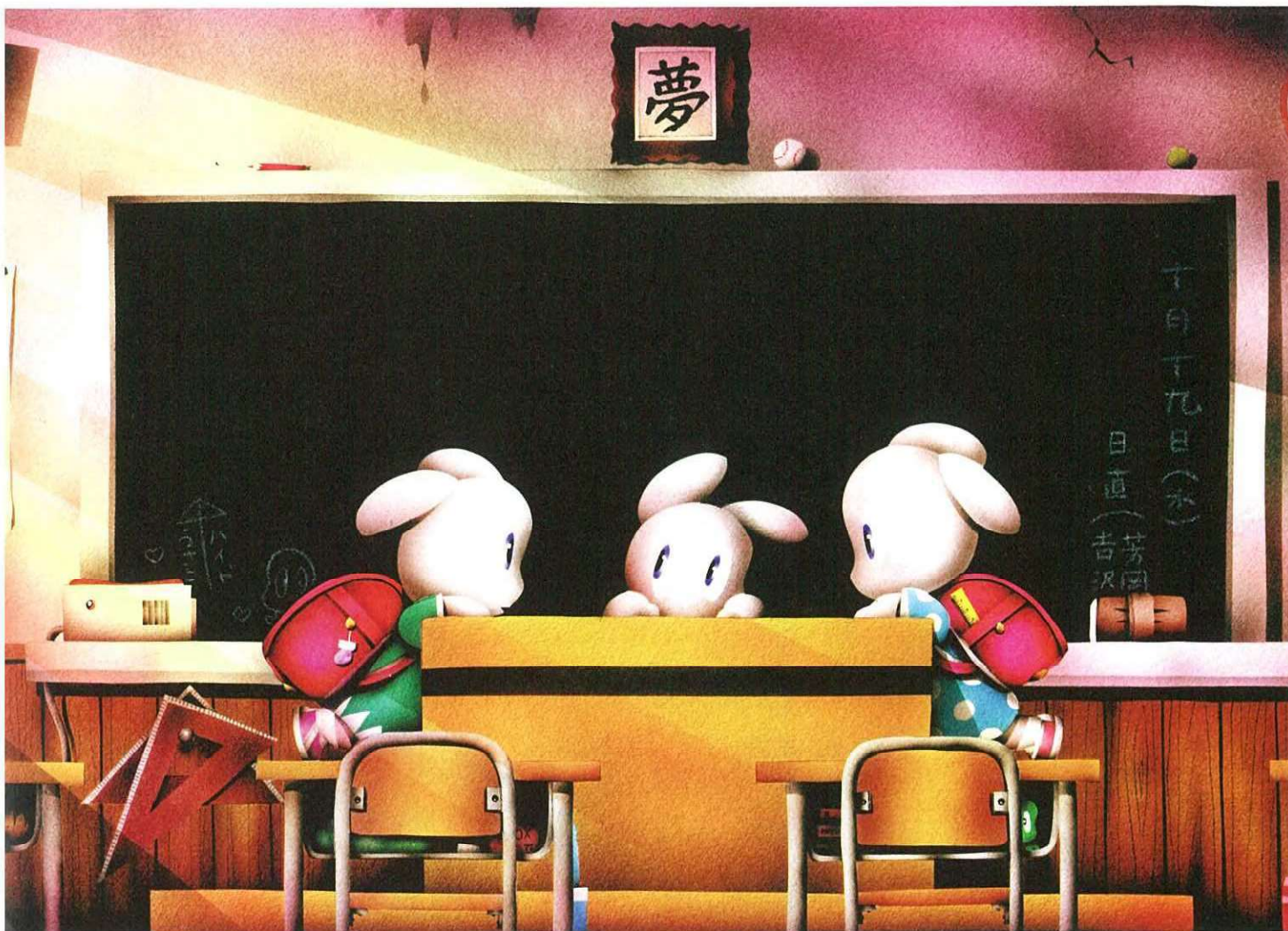
最近子どもが、私に対して**反抗的な態度**をとり、何かにつけてくっついてくるのです。

Answer —答え—

思春期の反抗は、**新しい自分をつくる途中であることのサイン**です。**成長を示すサイン**ですので、あまり神経質にならずに見守りましょう。思春期の子どもは、体は大きくなっても心はまだまだ子どもで、心身ともに不安定なのです。大人に向かっている途中であると余裕をもって受けとめるようにしましょう。

この時期に反抗するのは自然であると思う方がよいでしょう。もし、この反抗的な態度がなければ、新しい自分に成長できないと考えてください。一般に、母親は子どもの反抗のターゲットになる可能性が高くなります。それは、子どもの身のまわりの世話をやくことが多いからです。





Column -コラム-

なくてもいいの？反抗期

発達理論では思春期になると第2反抗期が始まると言われています。それまで親に依存していた子どもが自立しようとする時、親の存在が成長の妨げになるのです。そこで、親に反発を示すのが第2反抗期です。これは、子どもが自立する過程で見られる一過性の反抗であり、子どもが成長するために避けて通れない大切なものです。

しかしこのところ、そうした反抗を見せる子どもが以前より少なくなったと言われています。子どもの反抗が現れにくくなった原因はさまざまですが、その主なものとして、①子どものことは子どもに任せる親が多くなった、②厳しい親よりも、友だちのような親子関係を望んでいる親が多くなったことなどが考えられています。

第2反抗期が、子どもが親から自立し大人の仲間入りをする過程であるならば、反抗期のない子どもは、どのようにして親から自立し大人になっていくのかが、むしろ気になります。

1. 親への反抗

母親との会話の減少

Question ー質問ー

最近子どもが、あまり学校のことを話してくれませんか。心配ないでしょうか。



Answer ー答えー

この時期の子どもは、あまり話をしなくなるものです。そんなに心配はいりません。しかし、いつもはしゃべらないのに今日はよくしゃべる、ここ数日は全然しゃべらないというように、いつもと様子が違うときには注意しましょう。

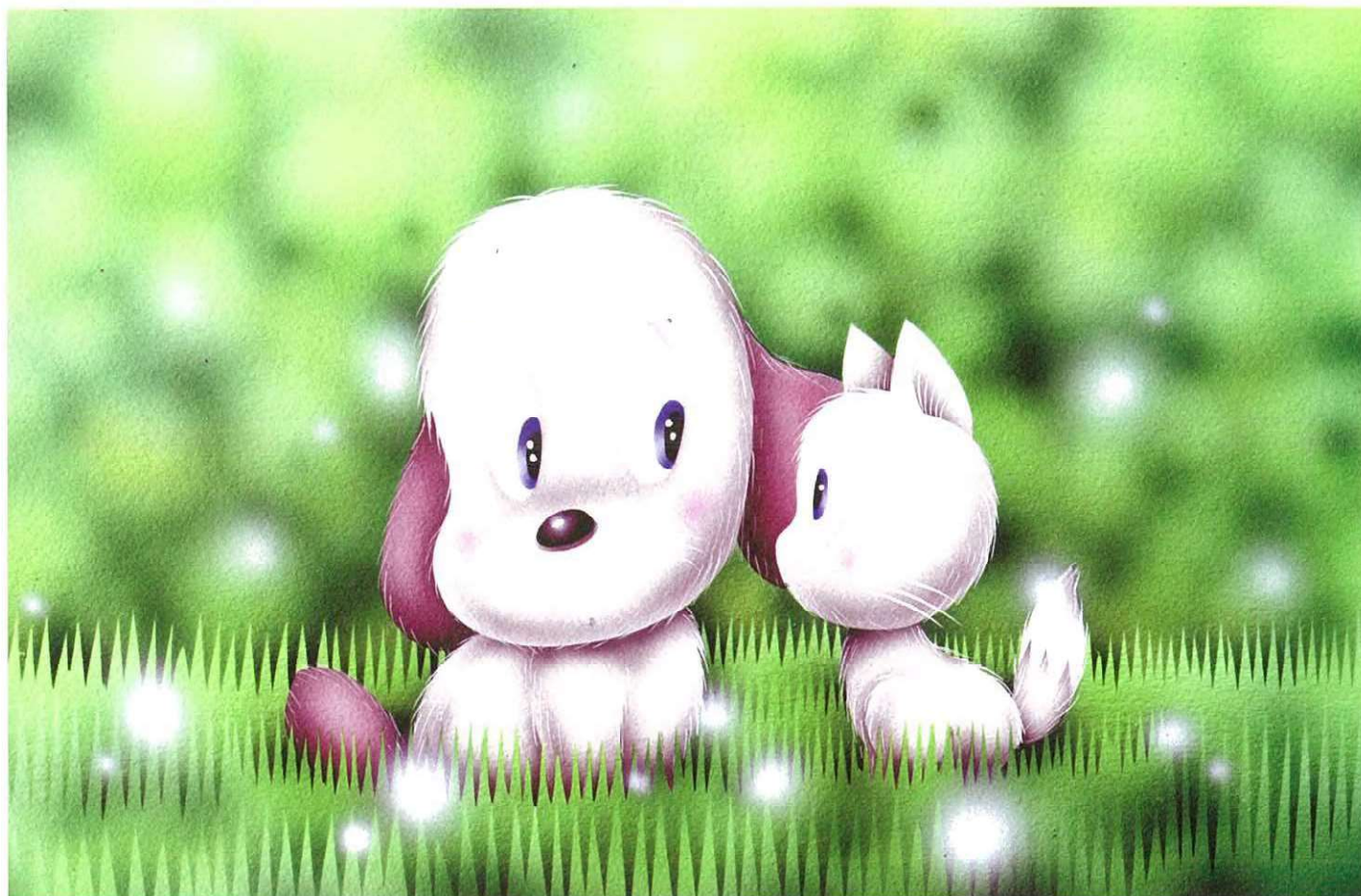
いつもと様子が違うときは、学校での友人関係、部活動、勉強などで、何らかの問題が起こっているのかもしれませんが。親より友だちの存在が大きくなる時期です。友だちとはいろいろ話をしています。悩んでいる様子が見えた時こそ、子どもと話ができるチャンスです。

Column -コラム-

キレル子

突然声を荒げる（いわゆるキレル）子どもがいます。周囲の大人にとっては突然と見える言動も、日常生活の中での不満を親や友だちに話せなかったことが積み重なり、がまんの限界を超えて外に出たものかもしれません。しかし、多少の不満は誰にでもあります。大半の子どもは、思い通りにいかないことを自分の中で折り合いをつけ、がまんしながら社会生活に適応していく術を身につけていきます。

一般に思春期の子どもは、心身ともに不安定な状態にあるため、まわりの状況を客観的に見ることができず、自分の思いだけで極端な言動をとってしまいがちです。親や家族が心を許して話し合えるような環境をつくるように努め、「悩んでいるのは自分だけではない」という安心感を与えることが大切です。

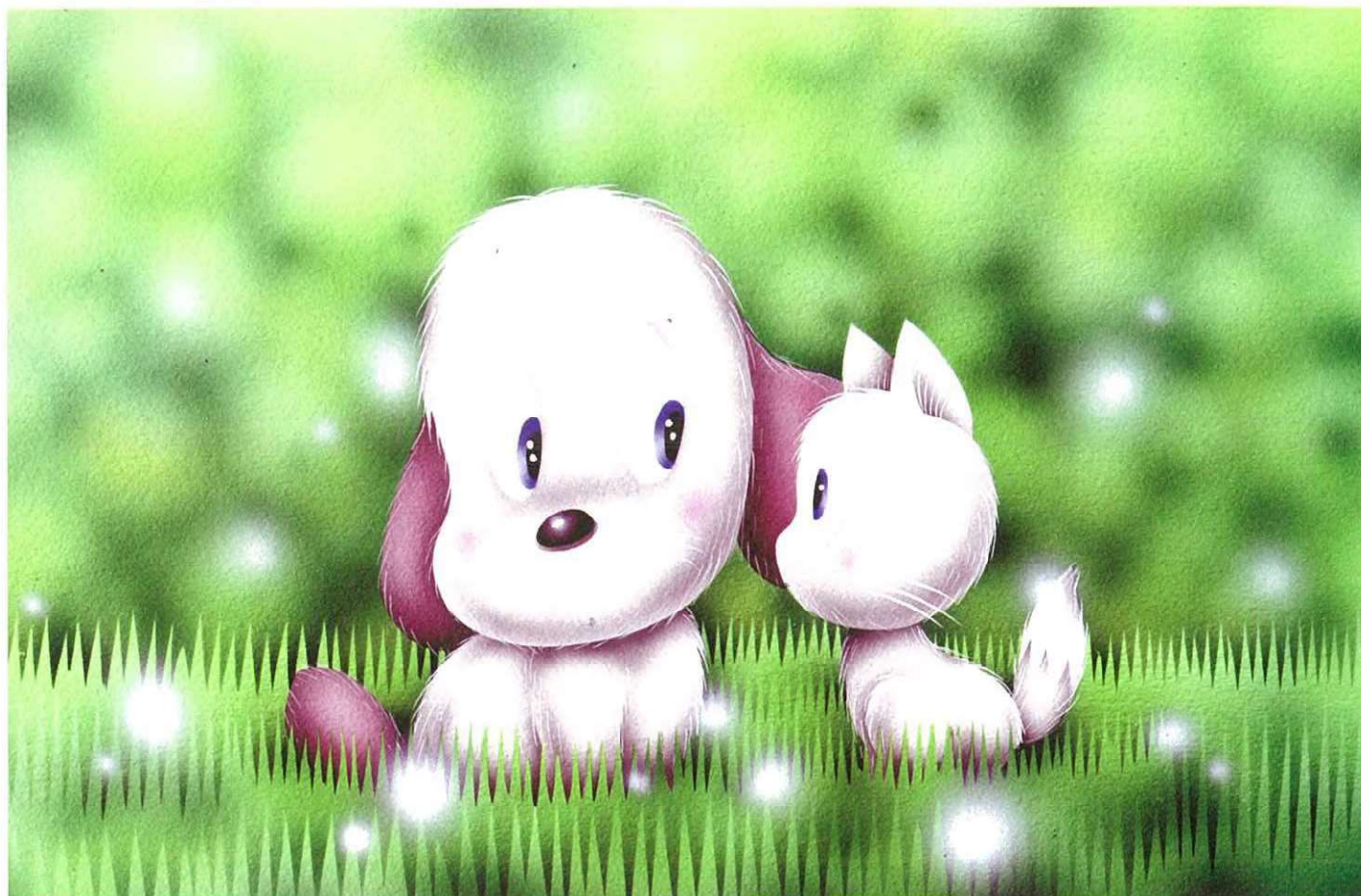


Column -コラム-

キレる子

突然声を荒げる（いわゆるキレる）子どもがいます。周囲の大人にとっては突然と見える言動も、日常生活の中での不満を親や友だちに話せなかったことが積み重なり、がまんの限界を超えて外に出たものかもしれません。しかし、多少の不満は誰にでもあります。大半の子どもは、思い通りにいかないことを自分の中で折り合いをつけ、がまんしながら社会生活に適応していく術を身につけていきます。

一般に思春期の子どもは、心身ともに不安定な状態にあるため、まわりの状況を客観的に見ることができず、自分の思いだけで極端な言動をとってしまいがちです。親や家族が心を許して話し合えるような環境をつくるように努め、「悩んでいるのは自分だけではない」という安心感を与えることが大切です。



1. 親への反抗

父親への汚い ことばづかい

Question ー質問ー

最近、娘が「お父さんはきしょい」などと、心を傷つけるようなことばを返してきます。

Answer ー答えー

思春期の子どもは、女子は女性としての自分、男子は男性としての自分を意識するようになります。娘さんは今、大人の女性へと成長していく途中で、お父さんを異性として意識するようになり、少しとまどっているだけです。**もうしばらくの辛抱です。**やさしく見守りましょう。

思春期の子どもは、小学校時代には意識しなかった性の部分を強く意識します。女子は、父親を男性として意識し、自分は女性であると意識するようになります。しかしまだ子どもですので、男性としての父親とどのように関わればよいのかが分かりません。自分とは異質なものとして、拒否するような傾向があります。極端な場合には、「お父さんの後にお風呂に入るのは絶対にイヤ」などということも少なくありません。しかしこのような行動は、成長して女性としての自分が完成していくにつれてなくなります。





Column —コラム—

大切なコミュニケーション

娘さんは、自分でも父親にひどいことを言っていると気づいているのですが、今はそういうことばしか見つからないのです。たとえきついことばでも、娘が父親に対してコミュニケーションをとっていると考えることができます。しかし、「きしょい」「きもい」「うざい」などは、相手の人格を否定することばであるということは、きちんと話しておきましょう。

2. 生活習慣

食育

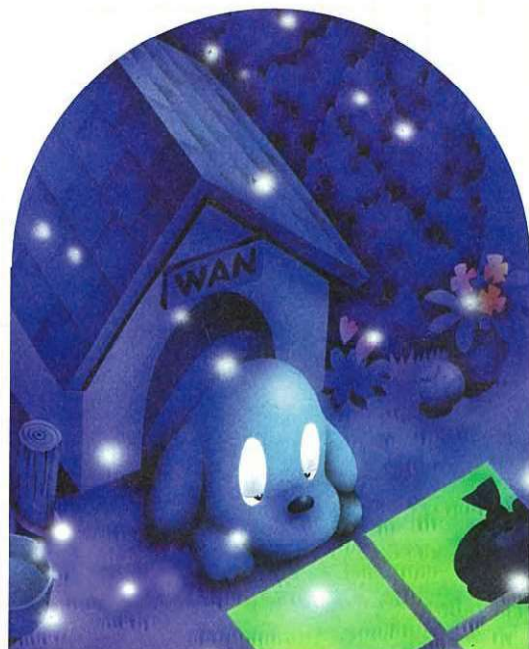
Question 一質問一

娘が中学に入ってから、太っているわけでもないのに「やせたい」と、**ダイエットに熱中**しています。せっかく持たせたお弁当も残してきて心配です。

Answer 一答え一

これからの人生をよりよく生きていくために、中学生時代の今、**どんな食べ物をどのように食べていくのか**を判断できるようになることが大切です。そのことを親子で一緒に話し合みましょう。

食事とは、本来楽しいものです。家族そろって食卓を囲むことはもちろん、食材に関心を持ち、自然の恵みに感謝しながら調理をするのも楽しいことです。まず娘さんと、食材や調理方法を工夫しながら、一緒にお弁当や夕食を作ってみましょう。その中で、豊かな食事が豊かな人生をはぐくんでいくことを伝えましょう。



Column 一コラム一

生活のリズム

■ 日を元気に過ごすためには、まず、早く起きてしっかり朝ごはんを食べることが大切です。朝食をとることにより体にエネルギーを補給し、それをもとにして一日のやる気や集中力が高まります。

実際、朝食をとる子どもは体力でもまさる傾向があります。朝食に限らず、家族団らんの中で食事をとることで、家族の交流や意思の疎通が図られます。

早起きするためには早寝をしなければなりません。最近は、遅くまで起きているために朝起きられず、登校に支障をきたす子どもが少なくありません。さまざまな事情のために夜遅くなることもあるでしょうが、親としては、できるだけ子どもが早寝できるように環境を整えたいものです。

Column —コラム—

過剰なダイエット

食生活の乱れの中でも、特に注意しなければならないのが摂食障害です。これは、拒食、あるいは過食という形をとって現れ、その原因には心理的なものがあります。当初は「スリムになりたい」という普通のダイエットのようにみえていたものが、だんだんと拒食へと進みます。極端な場合は、生命の危機にさらされるほど病的にやせてしまい、回復には長い時間がかかります。

「やせてきれいになりたい」という思いからダイエットにのめり込むのは危険です。過剰なダイエットは骨粗鬆症、肌荒れ、月経不順、めまい、貧血など、さまざまな弊害をもたらします。いったん乱れた体のリズムは、なかなか元には戻りません。その時になって後悔する人がとても多いのです。外見を気にするあまり、かけがえのない自分の体を損なうことがあってはなりません。少しでも心配なことがあれば、早めに専門医に相談しましょう。



2. 生活習慣

遅い帰宅

Question —質問—

このところ、**子どもの帰宅が遅く**、午後10時を過ぎます。とても心配です。

Answer —答え—

行き先や帰宅時刻を親に言うなど、**子どもと話し合っ**て**家庭生活のルールを決め**、そのルールを守らせるようにしましょう。「あなたをかけがえのない存在だと思っている」ことを伝えましょう。家庭を子どもの心身が休まる場所にすることが親の大切な役目です。

この時期の子どもは、友だちとの関係が深まり、友だちと過ごすことに喜びを感じています。特に、家庭に不満があったり、自分の居場所がなかったりすると、同じような思いの友だちと夜遅くまで過ごすようになります。子どもの意志を尊重しているか、あるいは子どもを放任・無視していないかなど、子どもとの関わり方を見直してみましょう。





Column —コラム—

夜遊び・深夜徘徊

夜遊びなどをするようになると生活が乱れ、学校に行きにくくなったり、昼夜逆転の生活になったりする場合があります。そうした中で、仲間うちで、つい軽い気持ちで万引き、飲酒、喫煙、窃盗などを繰り返していく危険性があります。

子どもが家族の一員として生活していくには、おのずとルールがあります。門限などは子どもと話し合って、きっちりと決めましょう。子どもに夜遊びなどが続く場合は、なぜそうなるのかを考えてみましょう。

思春期には仲間意識が高まり、家に強い不満があると、集まって遅くまで交遊することに喜びを感じます。そのため、いくら注意してもなかなか改められません。しかるばかりでは逆効果です。「あなたのことを心配している」という親の思いを、冷静に伝え続けていくことが大切です。