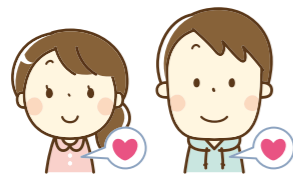


## こんな時はご相談を

子どもは多少つまづきつつも、家族や先生、友人等に支えられ成長していきます。しかし、以下のような症状や気になる様子がある場合には、一人で抱え込まず、専門家に相談しましょう。

- 眠れない日が続く
- 食べられない日が続く
- 自分を傷つける
- 暴力をふるってしまう
- 周りの視線がとても気になる
- 悪口を言われている気がする



## 相談先

### 教育相談室

平日9:00~17:00

北教育相談室	学校生活に関わる不安や悩みの相談	TEL 048-661-0050
堀崎教育相談室		TEL 048-688-1414
あいばれっと教育相談室		TEL 048-711-5433
岸町教育相談室		TEL 048-838-8686
美園教育相談室		TEL 048-711-7215
岩槻教育相談室		TEL 048-790-0227

24時間子どもSOS窓口 電話相談	24時間いつでも、子どもに関する相談全般	TEL 0120-0-78310 通話料無料
-------------------	----------------------	---------------------------

### 児童相談所

平日8:30~18:00

さいたま市 北部児童相談所 (担当区:西区、北区、大宮区、見沼区、岩槻区)	児童福祉法に基づく児童福祉の専門の機関で、18歳未満の子どもに関する相談を行っています。	TEL 048-711-3917 FAX 048-711-8904
さいたま市 南部児童相談所 (担当区:中央区、桜区、浦和区、南区、緑区)		TEL 048-711-2489 FAX 048-711-8904

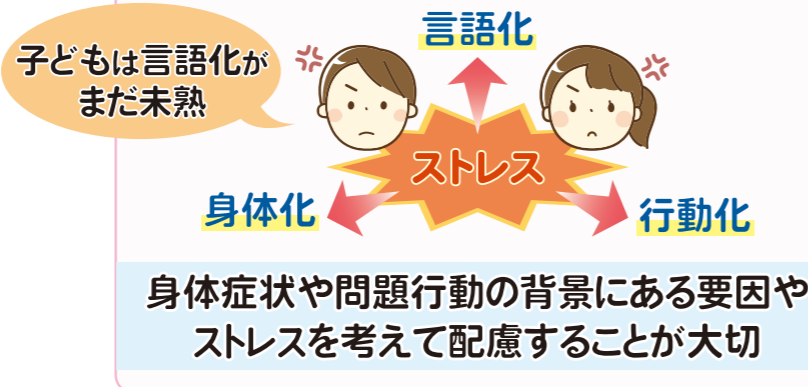
### こころの健康センター(精神保健福祉センター)

子どもの精神保健相談室	小学校4年生~中学校3年生までの思春期の心の健康に関するさまざまな精神保健の相談 イライラしている、周りの視線がとても気になる、自分を傷つけてしまうなどの精神的な悩みなど	火・金9:00~17:00 TEL 048-762-8538 FAX 048-711-8907
こころの健康センター	心の健康に関するさまざまな精神保健福祉の相談のほか、ひきこもり、アルコール等の依存症に関する相談	平日9:00~17:00 TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

## 言葉にできない気持ち

子どもは感じている全ての気持ちを言葉にはできないため、別の形で表現することがあります。

- 身体化** : おなかが痛くなる。  
頭痛。食欲がない。不眠など。
- 行動化** : 物にあたる。人にあたる。  
自分を傷つける。



# 思春期の子どもと大人の役割

## 困っていませんか?

思春期は子どもの成長が感じられる反面、「何を考えているのか」分かりにくくなり、周囲の大人が対応に困ることがあります。思春期の特徴を知り、少し気持ちに余裕をもって子どもの成長を見守っていくことが大切です。

理由もなくイライラ  
誰かと同じは嫌!  
違うのも嫌!

## 思春期とは?

- 大人と近い考え方ができるようになる
- 「自分とは何者なのか」を模索する時期
- 「思春期危機」…誰もが不安定になりやすい
- 「理想と現実のギャップ」が起こりやすい
- 劣等感や自己嫌悪感を持つことが多い

他人と比べて  
落ち込む



## 仲間が大事!でも、まだ…。

思春期は家族との関係よりも、同性の仲間との関係が親密になります。これは子どもの成長の証であり「親離れ」のステップです。

大人に対して

- あまり話をしなくなる
- 秘密を持つ
- 干渉を嫌がる
- 批判的なことを言う

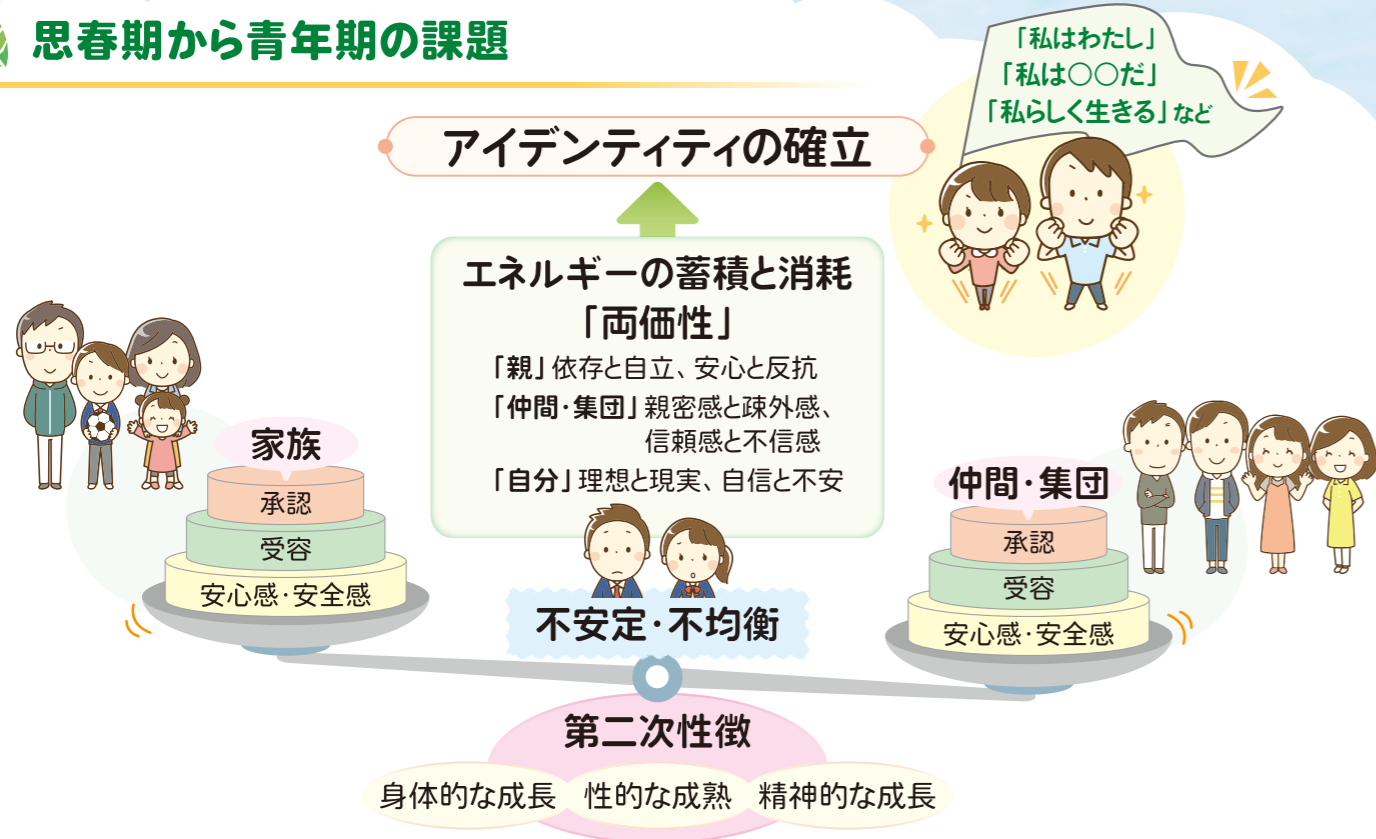
親の育て方とは関係ないことが多い



一方では「心細さ」も…… ➤ **まだ、大人の見守りが必要です!**

**家の外と、家の中“両方”での居場所や人間関係が大切**

## 思春期から青年期の課題



思春期の子どもたちの最も大きな課題の1つは、「自分とは何者だろうか」という自分自身への問いに対し、自分なりの答えを見つけることです。その答えを見つけることを「アイデンティティの確立(自我同一性)」といいます。

思春期は第二性徴により身体的・性的・精神的に劇的な変化が生じ、強い衝動や不安などを感じやすく、不安定・不均衡な状態になります。この中で、アイデンティティの確立の課題に向き合うために、自分の目標や自信、弱さや迷いなどと葛藤し、エネルギーを消費しています。子どもは、家族や仲間・集団の間をいったりきたりしながら、安心・安全感を得て、受容され、承認される経験を重ねてエネルギーを蓄積します。そして、様々な経験を通して自分自身への問いに対する答えを見つけしていきます。

## 大人の役割

子どもが思春期の課題に取り組んでいくうえで孤立しないこと、安心できる場があることが大切です。

### 思春期の子どもにとって大切なこと

信頼できる大人がいる。居場所がある。困った時に助けを求められる大人がいる。

## 親の役割・新たな親子関係

子どもが親から離れていくことを尊重します。子ども自身が人とのつながりの中で、自分が周りの人たちに認められ、互いに尊重する経験を通して「自分はこれでいい」と肯定的に捉えられるようになります。その上で、必要な時は、周りの人たちに頼りながら、自分で考えて行動ができることが自立です。その力を育てていくことが大切です。

### 親が自分の生き方を見直す

「親」としての生き方でなく、「自分」が今後どのような人生を送っていくかを模索します。これは、「子離れ」をしていくためにも、今後の生きがいを見つけていく上でも大切なことです。

## 思春期の子どもへの関わりのポイント

子どもが「自分を理解し、支えてくれている」という感覚をもてることが大切です。

- 子どもの良い面や、できている面に目を向ける
- 成長を当たり前と思わず、できていることを言葉で具体的に伝える
- なぜその行動をしたのか、行動の「裏」にある気持ちを考え「頭ごなしに叱らない」
- 禁止・否定の言葉かけや過度な質問や命令は控える
- 気持ちや意見、考えを伝える時は「アイメッセージ」で伝える  
～例えば、「私は〇〇と感じた」「私だったら、〇〇すると思うな」など  
「私」を主語に気持ちや考えを伝えることを「アイメッセージ」といいます

### ほめるタイミングがあります

幼少期は「その場でほめる」と効果的でしたが、思春期は一呼吸おいてから「昨日、勉強頑張っていたね」というように、ほめてみてください。その場では反抗的な返事が返ってくるかもしれませんが、「わかってもらえている」という気持ちは、子どものやる気を高めるだけでなく、信頼関係を築くことにもつながります。

### こんなふうにしてみませんか？

- 「手伝いをしなさい！」 → 「手伝ってくれると、私、助かるな」  
(ここで手伝いをしなくても、できるだけ怒らない、手伝いをしてくれたら、感謝の気持ちやお礼を言う)
- 「そんなのダメよ」 → 「私は〇〇したほうが良いと思うな」
- 「もうゲームやめなさい！」 → 「長い時間ゲームをしていると、私はあなたの体調が心配よ」
- 日頃の関わりとして、子どもから挨拶がなくても、大人から「おはよう」などの挨拶は続ける。

## 「親」自身のケアも大切です

自分の健康を心がけたり、友人や仲間と交流を図ったり、趣味を持つなど、自分の時間を大切にしましょう。親だけでなく家族に余裕があることで、思春期の不安定な子どもを温かく見守り、受け止めることにつながります。

親として完璧である必要はなく、「ほどほどによい」がちょうどいい、と言われていきます。子どもにだけでなく、親も自分ができていることに目を向けてあげましょう。

思春期の子どもの親世代は親自身の体力低下、更年期等の体の不調、社会的な役割・責任の変化、介護の問題などもありストレスの多い時期です。

反抗期の子どもについてイライラしてしまうことは誰にでもあることです。しかし、イライラがひどく、自分でコントロールできない時は心療内科等への受診が必要な場合があります。「不眠がある」「食欲がない」「気分が落ち込む」「生理前のイライラがひどい」などの症状が続く時は専門機関にご相談下さい。