



# スクールカウンセラーだより

令和7年 12月号

## 「思春期との付き合い方」

今回の担当は宮井です。“秋も深まり”なんてご挨拶からと思いましたが、昨今の異常気象で、深まる前に冬がきそうです。世の中が忙しない分、季節ぐらいはゆっくりと巡ってほしいのですが、そもそもいかないようです。前回は「ほめ方」シリーズの②でしたが、今回は「ほめ方」にも「叱り方」にも共通することです。「うちの子、最近どうしちゃたのかしら?」「最近、なんにもしゃべってくれないし。」「昔は、かわいい子だったのに。」こういったお嘆きをお抱えの保護者の皆さんには、たくさんおられると思います。さらに心配になり「悪い友だちと付き合ったりしてないかしら。」「学校で何かストレスがあるのかしら?」「心の病気?」と、どんどん悩みの沼にはまってしまうことは珍しいことではありません。

もちろん、心配されるのは当然のことです。しかしながら、多くの場合は、子どもさんが思春期の仲間入りをしたサインだと思います。言い換れば、順調に成長している証かもしれません。「証って、じゃあ、どうすればいいのよ!」という保護者の皆さんのお怒りの声が聞こえてきそうです。で、今回はそんな成長著しいお子さんにどう対応したらいいのか?その一端をご紹介したいと思います。

まずに申し上げたいことは、保護者のお父さん、お母さんにとって、思春期の子どもたちは付き合いにくい相手だということです。もちろん、個人差はあります。「あれ!?うちの子思春期なんてあったかしら。」そんな場合もあるでしょう。しかし、総じて親は付き合いにくさを感じる時期です。そうすると、だいたい「昔はかわいい子だったのに」と過去が懐かしく思え、昔に帰れないものかなっていう気持ちが芽生えます。しかし、成長・発達してい

る我が子に対して報いるのは、過去を懐かしむことではなく、お父さん、お母さんの対応を少し変えてあげることではないでしょうか?

言いましょう!空気を薄めにするのです。つまり、子どもさんとの関係の空気(子どもさんへの関心の度合いと言いましょうか)を少し薄めに設定するのです。思春期は、男子・女子から男性・女性へと衣替えをする時期です。保護者に言わず秘密を保持できること、一人で時間を埋められること、それこそが思春期の条件なのです。子どもさんは、そこそこの信頼とほどほどの関心くらいの距離(親しさ)に安全を感じます。

たとえば、尋ねられて答えるくらいでいたら、彼らはけっこう寄ってきます。

母『あら、そうだったの』

子「なに?ちょっとくらい関心をもつたらどう?」

母『十分持ってるけど。それで、なに?』

子「だから、カーサンだったらこんなときどうするよ?」

母『う~ん、そうね』

子どもの頃に吸っていた空気は、思春期には濃すぎるので。彼らのすべてを知り、すべての責任を負おうとしない、それくらいの薄さがちょうどいいようです。ここに、思春期との付き合いの鍵があるようです。後は、それぞれのご家庭で調整してください。以上。

※上記の内容は、ほぼこの本からの受け売りです。

「家族が変わる子育てが変わるコミュニケーションのヒント」岡田隆介著 明石書店

～～ご予約について～～

完全予約制です。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 宮井研治

