

## 会話の例 ~この会話をどう思いますか~

### ●会話の状況

夜遅く帰ってきた娘に対して、父親が娘に声をかけた…



### ●会話から分かること

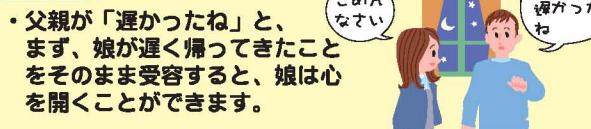
#### 良いところ

- 「父さんは」と自分を主語にして、気持ちを伝えているので、娘は自尊心を傷つけられることなく、冷静に父親の話を聞くことができます。

#### 悪いところ

- 父親は、言葉では大事と言いながらもにらむという否定的な態度で、反対のメッセージを伝えてしまい、子どもは自信を持てなくなり、親に対しても不信感を持ちます。

#### コメント



子どもは、聴いてくれる、見守ってくれている(大切にしてくれる)大人がいることが、不安定な心の支えになります。  
そういう日常の積み重ねが親子関係を築きます。

参考資料

・親と子のコミュニケーションブック 親と子のコミュニケーション・スキル向上検討会

## 困った時の相談窓口

思春期の相談について、下記の相談窓口があります。

1

からだや性のこと、妊娠・出産のこと、友達・学校などの人間関係の悩み、親・家庭などの親子関係の悩みのときは

**思春期ほっとライン**

TEL 0248-21-0067

(月～金 8:30～17:15)

QRコードでもアクセスできます！

メール teens\_kennan@pref.fukushima.jp



2

AIDS (エイズ)について知りたいときは  
**エイズ・HIV相談**

TEL 0248-22-6405 (月～金 8:30～17:15)

※HIV抗体検査や相談も無料・匿名でうけることができます（予約制）

3

学校生活や友達、家庭の悩みを相談したいときは  
**ダイヤルSOS**

フリーダイヤル 0120-45-3141

(月～金 10:00～17:00)

4

犯罪等の被害について、警察に相談したいときは  
**ヤングテレホン**

TEL 024-526-0089 (毎日・終日)

5

性犯罪の被害にあったときは  
**性犯罪被害110番**

フリーダイヤル 0120-503-732

(月～金 9:00～17:00)

6

児童虐待など児童に関するあらゆる相談  
**福島県県中児童相談所 白河相談室**

TEL 0248-22-5648 (月～金 8:30～17:15)

7

DVなど女性に関するあらゆる相談  
**福島県県南保健福祉事務所**

TEL 0248-22-5647 (月～金 8:30～17:15)

中学生・高校生の  
保護者の方へ

## 子どもの心を育むために



思春期まったく中の子どもたち

「何を考えているの？」

保護者自身が分からぬ事、

よくありますよね。

そんな時にこのリーフレットを  
ちょっと手に取ってみて下さい。

何かヒントになることがあります！

〈作成〉「いのちの学校」体験事業

思春期保健リーフレット検討会

〈発行〉平成22年1月

福島県県南保健福祉事務所

## 思春期の子どもたちの心

思春期は、これまで親や家族をよりどころにして築いてきた自分から「**自分なりの自分**」を築くために、自分を見つめる重要な時期です。

### 特徴

- ・親から心理的に離脱し始め、反抗的態度も表れる
- ・非常に不安定、孤独感や無力感に陥ることもある
- ・こうでありたい自分（理想の自分）に対し、現実の自分とのギャップに劣等感を感じ、イライラや心の問題を生じやすい



## 子どもと向き合うために ～コミュニケーションの重要性～

子どもたちが様々な問題行動を起こすかどうかは、**どれだけ親子の間に、気持ちのいいコミュニケーションがとれているか**にかかっています。

子どもたちの話をよく聴き、親子がきちんと言葉で伝えあってること、そのためには、日常生活において**親子が共に過ごす時間**を作っていくことが何より必要です。



参考資料  
・子どもに伝えない性・いのち 福島県教育委員会  
・親と子のコミュニケーションブック 親と子のコミュニケーション・スキル向上検討会

## 親と子のコミュニケーションの方法

### ①子どものサインはしっかり受け取って！

言葉や行動、表情などから子どもが発しているサインをしっかり受け取ることが重要です！

### ②子どもの話に意識を集中させて！

- ・手を休めて話を聞く
- ・子どもの顔をちゃんと見る
- ・話をさえぎらない
- ・話し方や表情にも注目
- ・相づちを打ちながら聞く
- ・話を繰り返したり、簡単に言い換えて確認しながら聞く
- ・話が途切れたら、話を続けるように促す

### ③子どもの気持ちを理解しようとしていますか？

たとえ親子であっても、コミュニケーションの基本は人間対人間であることを忘れずに！

### ④あなた自身の気持ちを率直に表現してみましょう！

- ・子どもの自尊心を傷つけない
- ・子どもは親の問題として冷静に聞くことができる
- ・親と子の間に適度な距離感が保てるようになる
- ・会話が壊れることなく、むしろ発展していく

### ⑤言葉以外のコミュニケーションも重要です！

声、表情、身振り手振り、スキンシップ、沈黙なども重要なコミュニケーションの手段です。

### ⑥言葉と態度は一致させましょう！

言葉と態度とで矛盾したメッセージは、絶対に避けなければなりません。

### ⑦ときには、あなた自身の生き方を振り返ることも大切です！

子どもとしっかり向き合っていると、自分でも気づかなかつた自分自身のことに気が付いてハッとする場面もあります。自分自身を振り返ることは重要です！

### ⑧子ども自身が考えて選択できるように関わりましょう！

冷静に話を聴いて、問題になっていることに対して客観的な情報を提供したり、助言して、子ども自身が考えられる手助けをしましょう。



## 思春期の家庭教育のポイント

### ①家族による話し合いの大切さ

わが家のルールを家族で話し合う

### ②生きていくモデルとしての保護者の役割

仕事や家庭生活の喜びや苦労を保護者が率直に語る

### ③自立に向けての準備

料理・洗濯・掃除など子どもができることは子どもにさせる

### ④子どものサインを見落とさない

ささいなことと決めつけず、子どもから発せられたサインと受けとめる

### ⑤子どもの問題にしっかりと向き合う

子どもの行動が問題だと感じた時に、保護者がどのような態度をとるかが重要

## 思春期に多いからだの悩み

### 男の子のからだ



#### Q1 包茎ってどういうこと？

A1 性器はデリケートな部分だから、包皮に守られているよ。包皮を下げて性器の頭が出てくれば心配はいらないよ。

#### Q2 マスターべーションってなに？

A2 自分で自分の性欲を発散させることだよ。やってもやらなくてもいいよ。性器は清潔な部分だから気をつけてね。

### 女の子のからだ



#### Q1 月経がこない？

A1 15歳になっても、月経がない時は、婦人科を受診してね。

#### Q2 月経痛がひどい？

A2 月経痛は身体を温めたり、適度な運動で楽になることもあるよ。鎮痛剤を飲むことは決して悪いことではないよ。ひどい場合は、あまりがまんしないように、それでもよくならない時は婦人科で診察を受けてね。

#### Q3 乳房が小さい？大きい？



A3 乳房の大きさは皮下脂肪の量によるもの。個人差があるので、心配しなくて大丈夫！

### 私たちのいのち 大切にしようね

#### 赤ちゃんは1500億分の1の確率で 奇跡的に鼓動が始まり、 “生きる力”を振り絞って生まれてきます。

- 生きる力を備えて生まれてきます。
- 待ち望まれて生まれてきます。
- 多くの人に喜びと幸せを分け与えてくれます。

## 困った時は、相談してみよう！

1

からだや性のこと、妊娠・出産のこと、友達・学校などの人間関係の悩み、親・家庭などの親子関係の悩みのときは

**思春期ほっとライン**

TEL 0248-21-0067

(月～金 8:30～17:15)

QRコードでもアクセスできます！



メール teens\_kennan@pref.fukushima.jp

2

AIDS（エイズ）について知りたいときは  
**エイズ・HIV相談**

TEL 0248-22-6405 (月～金 8:30～17:15)

※HIV抗体検査や相談も無料・匿名でうけることができます（予約制）

3

学校生活や友達、家庭の悩みを相談したいときは  
**ダイヤルSOS**

フリーダイヤル 0120-45-3141

(月～金 10:00～17:00)

4

犯罪等の被害について、警察に相談したいときは  
**ヤングテレホン**

TEL 024-526-0089 (毎日・終日)

5

性犯罪の被害にあつたときは  
**性犯罪被害110番**

フリーダイヤル 0120-503-732

(月～金 9:00～17:00)

6

児童虐待など児童に関するあらゆる相談  
**福島県県中児童相談所 白河相談室**

TEL 0248-22-5648 (月～金 8:30～17:15)

7

DVなど女性に関するあらゆる相談  
**福島県県南保健福祉事務所**

TEL 0248-22-5647 (月～金 8:30～17:15)

〈作成〉「いのちの学校」体験事業  
思春期保健リーフレット検討会  
〈発行〉平成22年1月  
福島県県南保健福祉事務所

## 中学生・高校生の あなたへ



自分で好きで、自分で大切にしている、自分の存在を受け入れることを「自尊感情」と言います。

皆さんが、どのくらい「自分を好き」「自分を大切にしている」のか、見てみましょう！

「自分を好き」「自分を大切にしている」  
点数がどのくらいなのか見てみよう！

1 ありのままの自分に、一番よく当てはまる数字を、右の□に書いてね。

ほとんどない：0 時々ある：1  
よくある：2 いつもある：3

(1) 決められたことはきちんとやるほうである。

(2) 自分に自信を持っている。

(3) 今の自分にだいたい満足している。

(4) 何事も、他の人にしてもらうより自分でやりたい方である。

(5) 他の人と同じくらいに、物事ができると思う。

(6) 自分の意見や考えをとおす方である。

A

2 ありのままの自分に、一番よく当てはまる数字を、右の□に書いてね。

ほとんどない：3 時々ある：2  
よくある：1 いつもある：0

(1) 何かしようとする時、難しそうだと、他の人に手伝ってもらいたくなる。

(2) 他の人を、とてもうらやましく思う。

(3) もし生まれ変わることができたら、今度は別の人になりたいと思う。

B

A+B  点

あなたの合計  
点数は、何点になりましたか？



それじゃ、この数字が何を表すのか  
見てみよう！

13点より高かった人は、どんな人？

独立心が高く、しっかりとした考えをもち、情緒の安定した人、今の自分に満足し、幸せを感じている人です。

今後も、自分を大切にしてくださいね。

13点未満の人は、どんな人？

自分をダメだなと思ったり、仲間からも自分の存在を受け入れてもらえないと思う気持ちが強く、何事においても消極的になりがちな人です。

他の人と比べないで、自分の良いところを認め、自分自身を好きになることをしてみましょう！



大切なことは……

外見・性格・特技・長所短所・自分の持っている病気・ハンディキャップなど、すべての要素をまるごとひっくるめたありのままの「自分」を、自分自身で認めることです。

参考資料：親から子へ 幸せの贈りもの 荒木紀幸 玉川大学出版部  
日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか 古莊純一 光文社新書

自分を好きになって、  
自分らしく生きよう！

自分を好きになるためには……

レッスン1 自分のよいところを見つけよう！

ほめられた言葉を思い出してみよう！  
「かわいいね！」「元気だね！」「頑張り屋だね」  
「笑顔がステキだね。」「やさしいね」  
思い出した言葉を、自分に向かって口に出して言ってみよう。  
何度も何度も言ってみよう。  
ほら、心の中が暖かくなってきたよね。

レッスン2 自分の心に栄養をあげよう！

大好きなことをしよう。  
何でもいいんだよ。自分の好きなことを書き出してみよう。  
いくつ書けるかな？  
「大好きな本を読む」「散歩する」「犬と遊ぶ」「ぼーっとしてる」  
たくさん書いて、部屋のどこかに張り出してみよう。  
一週間に1回、自分の心に栄養をあげることを忘れないでね。

レッスン3 自分にプレゼントをあげよう！

自分にプレゼントをあげよう。  
たくさんの宿題をやり終えたら、好きなものや、おいしいものを食べたり、欲しいものを買ってお祝いしよう。  
あなたが生きて、たくさんのことを作成した自分を祝ってあげよう。

レッスン4 イメージをえがいてみよう

静かなところに楽な姿勢で座ってみよう。  
目をとじて。  
自分の呼吸を感じてみよう。  
あなたの夢を思ってみよう。  
あなたの夢が実現したところを想像してみよう。  
その夢が、あなたを励ますことになるはずだから。

♡このレッスンを毎日続けたら、あなたは自分を好きになることができ、自分を大切にするコツを覚えることができます。  
だって、

あなたはかけがえのない、  
たった一人の人間だから♡

参考資料：自分を好きになる本  
バット・パルマー 徳書房