

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、冷静に父親の話を聴くことができます。

悪いところ

- ・父親は、言葉では大事と言いつつ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

- ・父親が「遅かったね」と、まず、娘が遅く帰ってきたことをそのまま受容すると、娘は心を開くことができます。



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。

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)

〈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
保護者の方へ

子どもの心を育むために



思春期まっただ中の子どもたち

「何を考えているの？」

保護者自身が分からない事、

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！

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いること、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
・子どもに伝えたい性・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！

心構え

- ・手を休めて話を聴く
- ・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聴く
- ・話を繰り返したり、簡単に言い換えて確認しながら聴く
- ・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！

メリット

- ・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聴くことができる
- ・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、絶対に避けるべきではありません。

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った自分自身のことに気が付いてハッ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勞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