



# 相談室だより

第8号

令和3年12月6日

練馬区立谷原中学校相談室

## 思春期の子どものかかわり方～保護者の方へ～

「最近、子どもがぜんぜん言うこと聞かない」「何を言っても、“うるさい”などと口答えをする」……。中学生になると、保護者の方が子どもの様子に変化を感じ、戸惑われることもあると思います。思春期は、身体的側面の成長にあたる第二次成長期であるとともに、精神的な変化の時期でもあります。「イヤイヤ期」ともいわれ、親の考えや家族のルールに対して疑問をもち、親よりも友達の影響が大きくなるのが特徴です。

発達心理学者エリクソンの『ライフサイクル論』によると、12歳～20歳は思春期・青年期にあたり、「自我同一性（アイデンティティ）」を確立させる時期であり、「本当の自分とは何者か」を自問し、社会的な位置づけの中で自己を確立させる段階とされます。

「自分でなんでもしたい」と大人に憧れる一方、まだまだ知識や行動がそれに伴わない子どもの部分が共存し、とてもアンバランスな状態で、見ていて不安に感じることもあると思います。

## 子どもには、一人でできる力がある

子どもが自分でできるという自信を得ることが、自我同一性の確立においてとても大切になります。

自立を目指す子どもに対して、親が「子どもには一人でできる力がある」という見方をしていれば、子どもを信頼し、一人でできる環境を準備して、自立をサポートすることができます。一方、「子どもは一人では何もできない」という見方をしてしまうと、つい親が手を出してしまったり、大人の価値観をおしつけてしまったりして、結果的に子どもの自立を遠ざけてしまうことになります。

子どもが思うように言うことを聞かなくなってきたと感じたときは、思春期・青年期の発達上の特性を理解したうえで、今までのかかわりを少し見直してみるとよいかもしれません。

気になること、心配なことがあれば、「○○のところは、心配だなあ」「私（親）はこう思うけれど、あなたはどう思う？」といった声掛けをしてみてもいかがでしょうか。

保護者の方は、子どものために本当に一生懸命サポートしていらっしゃると思います。それゆえ、保護者の方が疲れすぎたり、子どもについて悩みすぎたりすることもあります。そんなときは、保護者の方自身が、気分転換をしたり、楽しめることに時間を使ったりして、一息ついてください。



★12・1月相談室開室日★

月	火	水	木	金
		1	2	3
6 ○	7 ☆	8	9 ☆	10
13 ○	14 ☆	15	16 ☆	17
20 ○	21 ☆	22	23 ☆	24
27	28	29	30	31

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11 ☆	12 ○	13 ☆	14
17 ○	18 ☆	19	20 ☆	21
24 ○	25 ☆	26	27 ☆	28
31 ○				

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、  
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号（080-7356-1343）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に  
相談室優先番号になります。

☆相談室内の様子☆

