



相談室だより

第8号

令和5年12月4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、保護者の方が子供の様子に変化を感じ、戸惑われることも多くなると思います。思春期は、身体的側面の成長にあたる第二次成長期ですが、精神的な変化の時期でもあります。「イヤイヤ期」とも言われ、親の考えや家族のルールに対して疑問をもち、親に頼らず「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伴わない子供の部分が共存しています。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。

親離れ、子離れするとき

思春期は、「自我同一性」の確立期であり、精神的な自立を確立する大事な時期になります。

自立を目指す子供に対して、親が「子供には一人のできる力がある」という見方をしていれば、子供を信頼し、一人のできる環境を準備して、自立をサポートしてあげるでしょう。一方、「子供は一人では何もできない」という見方をしていれば、つい親が手や口を出してしまったり、大人の価値観をおしついたりして、結果的に子供の自立を遠ざけてしまうこともあります。心配なことはあると思いますが、親子関係において、「親離れ・子離れ」のときに来ているのかもしれない。



心理的リアクタンス

それでも子供に対してどうしてもわかってもらいたい話があるけれど、うまくわかってもらえないことがあります。考え方の参考として「心理的リアクタンス」と言うものがあります。これは、説得しようとした相手が、気持ちや行動の自由が脅かされたときに喚起され、自由の回復を目指す動機付けの状態を言います。「勉強しなさい」「ゲームはしてはダメ」など、特に強制的な態度変容をせまられたときに生じやすいものです。そこで、相手の気持ちや行動を保護する何かを用意しておくことで心理的リアクタンスが生じにくくなるとされています。少し丁寧に相手の言い分を聞いてあげたり、ゆっくり話し合う機会をもうけたりするとよいかもかもしれません。



★12・1月相談室開室日★

12月

月	火	水	木	金
				1
4 ○	5 ☆	6	7 ☆	8
11 ○	12 ☆	13	14 ☆	15
18 ○	19 ☆	20	21	22
25	26	27	28	29

1月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9 ☆	10 ○	11 ☆	12
15 ○	16	17	18 ☆	19
22 ○	23 ☆	24	25 ☆	26
29 ○	30 ☆	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、心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（7798）2454

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

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。