

親元を離れたお子さんを見守り 成長を応援するために

小淵沢中学校
スクールカウンセラー

思春期 からだも心も大きく変化

- 「疾風怒涛の時代」 嵐と激情
- ホルモン変化：大人のからだへ急激な変化
- 心理的影響：好奇心・感情の起伏・衝動性・攻撃性
- 行動への影響：新しいことにチャレンジ、
危ないことをしたがる、
暴言、暴力、黙り込む、引きこもる

「これが自分だ」という意識

(アイデンティティ)

- 「これが自分だ」と思えるためには
 - 自己決定 自分で決める。その結論が尊重される
 - 自己肯定感 この自分で良い
 - 自信 これからもこの自分でやっていける
 - 自己受容 自分らしさを認める
 - 自尊感情 自分を大切に思える

自分で考えて、自分なりの答えを出そう。
それを実行する努力をしてみよう。

お子さんの話しをじっくり聴いて、
お子さんが自分で答えを出せるようにサポート。

自立への準備

- 自立とは
自分の新たな“つながり”を生み出していくこと
- 全面的に頼ってきた親から離れる ⇒不安・不安定
- 親はやっぱり【安全基地】
外界への不安、恐れに向かうには
親への信頼感情が支え
- 依存(甘え)と自立(反抗)を行ったり来たりして成長
依存 > 自立

困った時、しんどい時は一人で抱えない。
親を頼ろう。甘えよう。

お子さんが親に弱音を吐けるようにしておきましょう。
弱音を吐いたときが支えどき！

お互いを認める 自分の居場所

- 所属感・居場所
認められている安心／認められず疎外感・孤独
- “同じ”で安心 仲間意識
人目を気にする／合わせちゃう／異分子を排除
- 比較・競争
切磋琢磨／序列／自己否定・自尊感情の低下

お互いを認めて、気持ちよい関係を作ろう。
「いいね！」 「ありがとう」 「ごめんなさい」
同調しない勇気ももとう。

長所・短所はコインの表裏。
お子さんの持ち味、その子らしさを大切に。

思春期の課題 その4

幻想でなく現実的な理想を！

自分の限界の自覚

万能感



自信過剰



揺れ動く



限界の自覚



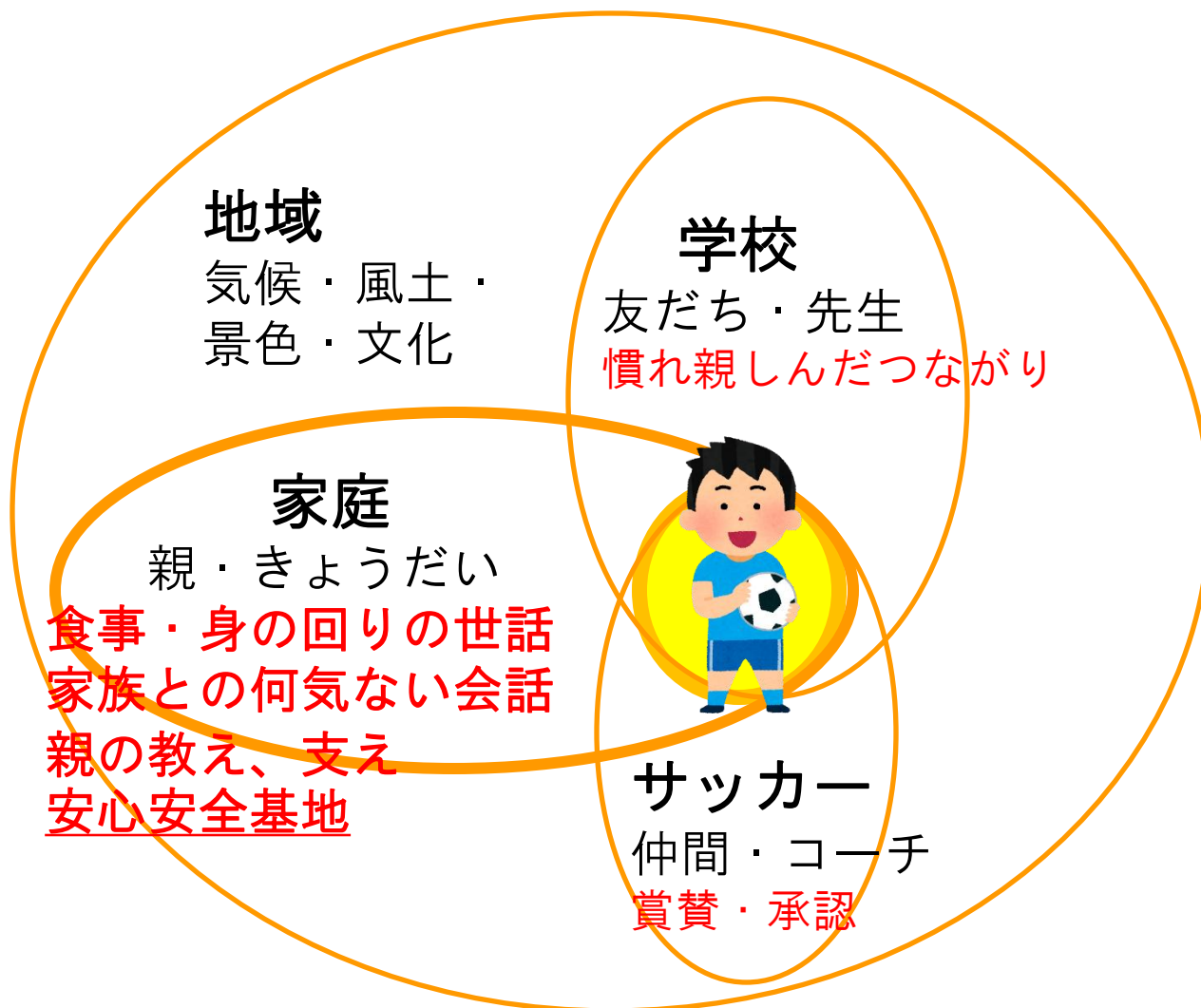
自信喪失



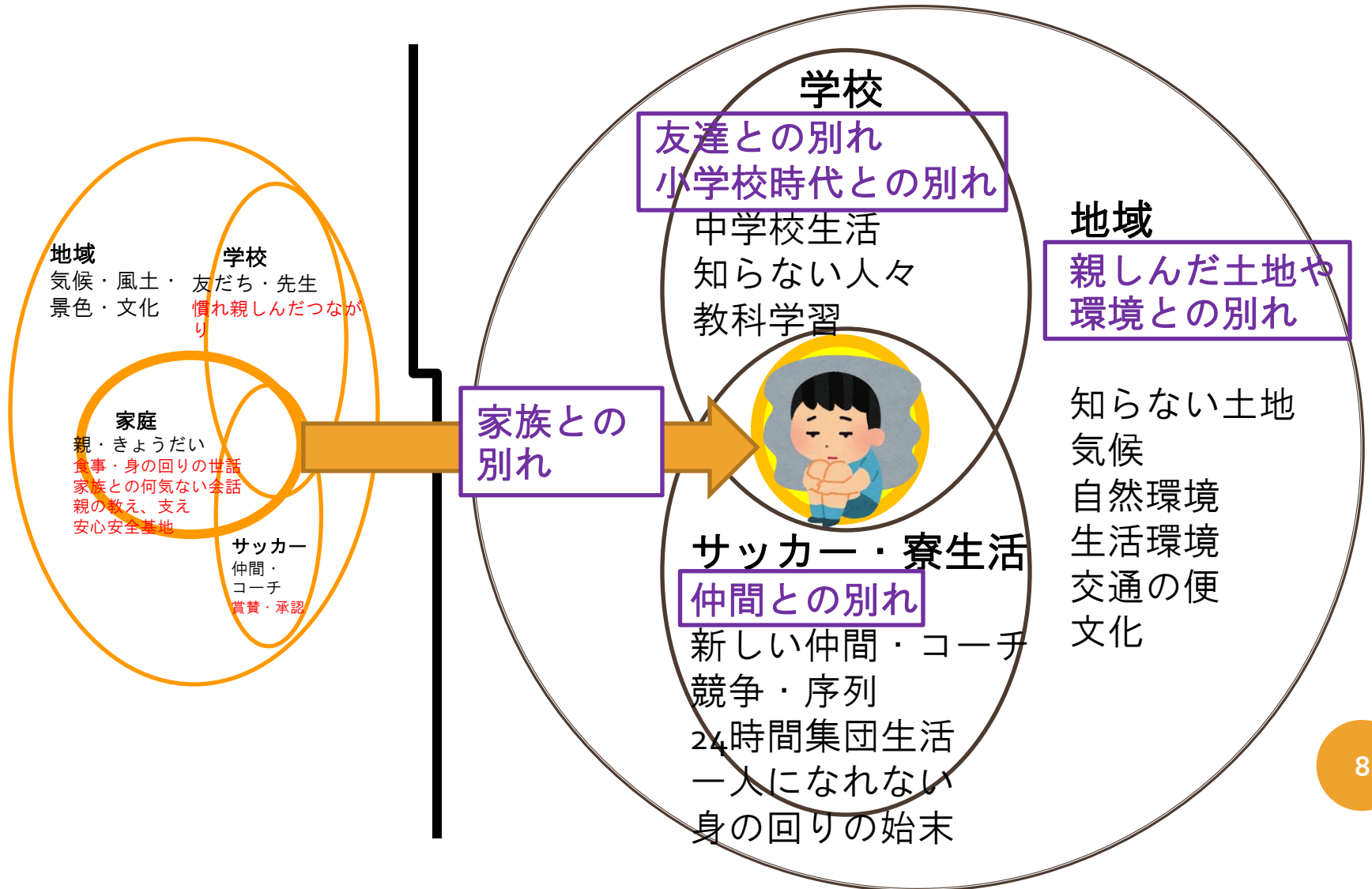
目標はスモールステップで！
地道な努力を重ねられる自分を育てよう！

大きな結果や成果よりも、小さな努力、過程を認め、力づけてあげる。

子どもを支えている環境



慣れ親しんだ環境から 未知の環境へ 期待・喪失・不安



子どもたちを支える土台とは？

衣・食・住の基本的な生活

○ 食事



○ 衛生面



○ 着るもの



○ 睡眠



○ 体調が悪いときのケア



子どもたちにとって 寮生活・集団生活とは

やること
山盛り！

- 起床、身支度、登校(自転車)、学校の授業、諸活動
- 帰寮、着替え、サッカー練習
- 食事後片付け、洗濯（洗う、干す、たたむ）、入浴
- 宿題、勉強、オンライン家庭教師
- 片付け、掃除（自室、風呂、トイレ、共用スペース）
- 試合、遠征

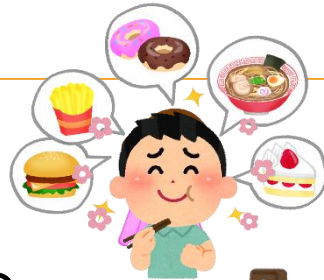
24時間
毎日ずっと
他人と一緒に

- 楽しい！
- テンションが上がっている状態が続く。
- 緊張、我慢を強いられる。
- うるさい。集中できない。
- 一人になれない。疲れる。

こういう環境にいること自体が、子どもに相当な頑張りを求めている！

どうなる？ 子どもたちの衣・食・住

○ 食事は？



○ 衛生面は？



○ 着るものは？



○ 睡眠は？



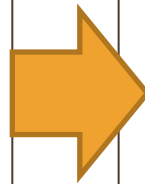
○ 体調が悪いときは？



ストレスがかかるとどうなるか

ストレス要因

- 喪失・淋しさ
- 期待・不安
- 集団生活の緊張
- 身の回りの世話の不足
- 疲れ（身体・心）
- できなさ
- 競争と序列化
- 弱音をはけない
- 一人の時間、
自由な時間がない
- 逃げ場がない
- 親には言えない



生じやすい状態

- イライラ・抑うつ・不安定
- 言動・態度の変化
攻撃的・衝動的・反抗的
横柄・はしゃぐ・卑屈・委縮
不平・不満
- 他罰的（人のせい）
自罰的（自分を責める）
自暴自棄
- 意欲の低下
学校生活・学習・サッカー
- 体調不良・ケガ

子どもたちの声

- 晴れているのに雨が降る感じ。自分の将来やサッカーのことを考えて不安になっている。
- 寮に入って、いつも親にやって貰っていたことを自分でやらないといけなくて大変。
- サッカーがうまくいかなかったら落ち込む、精神的に不安になって、親に会いたくなる。
- 寂しい。家族が恋しくなる。けれどLINEで毎日連絡をとって、励ましてくれるので気持ちは少し楽になった。
- 嫌われているかも。みんなから離れて一人でベッドにいる。でも親には言えない。
- 人の目を気にしたくない。
- 一人の時間が欲しい。声がきこえない所に行きたい。

親のかかわり 1

<まだまだ母性が必要な時期！>

- 地元でのお別れを大事にする。
一緒に懐かしむ。
- 毎日のつながりを保つ。電話やLINEで。
- リアルで会いに来て！
- 一緒に過ごす時間を作る。
- 日常の必要に気を配り満たしてあげる。
- できたところをしっかりと認める。
- 子ども心のエネルギーを黒字に！

親のかかわり 2

<見守る 聴く 対話する>

- 子供は親を心配させまいとして、言わない。
逆に「大丈夫」と言う。
- 弱音をはいてOK、SOS出してOKを保証する。
- 表情、振る舞い、口調、体調に注意。
- 言葉にならない表出の後ろにあるメッセージを読み取る姿勢。
- 「どうしたの？」子どもの話を聴く。
- 既成の価値観による評価をしない。
- 「説教」よりも「対話」。

子どもたちにしてもらいたいこと

- 自分で考えて、自分で決めてみよう。
- 目標はスモールステップで！
- 地道な努力を重ねて、出来る自分を育てよう！

- AA、小淵沢の子たちと気持ちよい関係を作ろう。
- 「いいね！」 「ありがとう」 「ごめんなさい」
- 同調しない勇気ももとう。
- 一人になる時間をつくろう。

- 心配するのは親の仕事。親を頼ろう。甘えてOK。
- 困った時、辛い時は一人で抱え込まない。
- SOSを出そう！ 相談しよう！
親、友だち、先生、養護教諭、SC