

ゆずり葉スタッフ 上田恵子

第14回子育て支援セミナーは美浜公民館主催事業として行われた。

「子育てに役立つ心理学」～思春期の理解と対応～と題して、講師の後藤弘美氏が家族療法の視点から講義をし、事例に沿った説明と質疑応答を行った。



当日の様子

①思春期とは？

・思春期とは年齢で言うと概ね10歳（小4）～17歳（高3）まで。この時期は第2次性徴期と呼ばれ、身体の変化と共に脳も大きく変化をする。脳の中で男性ホルモン、女性ホルモンが多く分泌されるため、バランスが崩れ、情緒的にも不安定になる。同時に自我形成と親離れをするのもこの時期で、他人の目が気になったり、大人社会に対する矛盾と不信に悩みながら、自立と依存の間でかなり揺れ動く。

・思春期の子どもの反抗は、親から見たら反発しているように見えるが、実は子どもは自我を作っているだけなのである。親から入ってきた思考行動の基準をもとにさまざまな葛藤を繰り返すうちに、親の考えとは違う自分だけの考えを持ち、自分らしさを見つけて自我形成をし、大人になっていく。

②子どものストレス―

・中1ギャップといわれるように、勉強、部活、塾、習い事など、子どもたちは毎日時間に追われ、忙しい生活を送っている。また学校生活でははぶられたり、からかわれたり、友だち関係にいつもハラハラして気を遣う。家に帰ってもLINEで友だちとつながっているので気の休まる時がなく、ストレスフルの状態であることが多い。

③親としての子どもへの関わり方

・「システムズ・アプローチ」とは、子どもの起こす問題行動を、家族の関係性の中で起こっているひとつの症状として捉える。そして家族をひとつのシステムとして見たときに、どうやってその問題を改善していくのかを考える。個人の考えや行動を変えることで悪循環を断ち切り、家族システムが円環的に変わる。それが結果的に問題行動を減らすことになるというアプローチ法である。

・具体的な関わりの方法としては、まずは子どもの話にじっくり耳を傾けること。許容せず受容すること。すると心的エネルギーがアップする。待ってから対峙すること。家族会議を開いて家族ルールを作る。その枠のある自由の中にと子どもは安定してくる。そして家族それぞれの役割を果たすことで、親は親の位置、子どもは子どもの位置に戻し、家族のパワー関係を正す。

④質疑応答

・休憩時間中に、参加者が質問したいことをホワイトボードに記入した。8つほど質問が上がリ、講師がひとつずつ丁寧に回答した。質問は、毎朝起こすのが大変。感情的に波があり、ルールも守らず、暴れて手に負えない。叱るとパニックになる。スキンシップを求めたがり困る。子どものイライラに親が巻き込まれないためには？子どもにスマホを持たせないのはストレスになるか？など・・・。

感想

今回はゆずり葉として初めて美浜公民館主催事業というかたちで開催し、52名の方にご参加いただきました。周知の幅も広がったため初めて参加された方も多く、会場は後ろまでぎっしり埋まりました。親にとって子育ては初めての経験で、わからないことだらけ。まして思春期ともなると、子どもが何を考えているのかわからなくなり、日々揺れ動く子どもの言動に振り回され、親もフラフラ・・・悩みも多くなると思います。今日のセミナーでは、思春期の子どもの心理を詳しく分析し、理解を深めることができました。また家族療法の視点から子どもへの関わり方を具体的に学び、今それぞれのご家庭で起きている問題について捉え方が変わり、さっそく取り組めるようなヒントをたくさん持ち帰られたのではないかと思います。次回の認知行動療法のセミナーもどうぞ楽しみに・・・。

ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。

感想

ゆずり葉スタッフ

堀田美也子

人は、思春期になった頃に自我をつくる。その頃までに親から入り込んできた価値観をもとにして、自分らしい価値観を再構築させてオリジナルの自我をつくるらしい。

私は中学生の頃、バスケ部でした。休日もなく、朝から晩まで毎日くたくたになるまで練習していました。バスケが嫌になってもやめられず、やらされている感が強かったな…。ゆとりの時間が欲しかったです。

思春期の頃は、自我を形成する大事な時期。

部活を一生懸命やるのもよいけど、そうじゃなくても全然いいよ(^)v そんな母さんでいたいです。

アンケート集計結果 回収 51 名

回答者内訳 母 41 名、父 3 名、支援者 1 名、不明 6 名 計 51 名

(小学生を持つ親 33 名、中学生を持つ親 22 名、高校生以上を持つ親 4 名、・・・重複あり)

1. 本日の講座に参加していかがでしたか？

参加してよかった	42
リラックスして参加できた	13
少し緊張した	3

2. 本日の内容は参考になりましたか？また、わかりやすかったですでしょうか？

とても参考になった	42
少し参考になった	5
あまり参考にならなかった	0
とてもわかりやすかった	17
あまりわからなかった	0

3. 今後参加してみたいものがありましたらご記入ください。(複数回答)

子育て心理講座	40
ワークショップ(参加型勉強会)	17
ゆずり葉のカウンセリング	15
グループカウンセリング	9
不登校の親の会☆Wish	5
講演会・シンポジウム	15

第 15 回「子育てに役立つ心理学」開催レポート HEADLINE

「認知行動療法の視点での思春期の理解と対応。やる気スイッチの入れ方。」

内容レポート

ゆずり葉 スタッフ 上田 恵子

第 15 回子育て支援セミナーは美浜公民館主催事業として行われた。シリーズ 2 回目となる今回の講座では、認知行動療法の視点から思春期の理解と対応について講師の後藤弘美氏が講義をし、事例に沿ったわかりやすい説明と質疑応答を行った。



①前回の復習

・思春期は身体の変化と共に脳も大きく変化をする。大人社会に対する矛盾と不信の時期でもあり心も大きく揺れ動く。自立と依存の葛藤の中で自分らしさをみつけて自我形成をし大人になっていく。

・今の子どもたちは勉強、部活、塾、習い事など毎日時間に追われ忙しい生活を送っている。また友だち関係にハラハラして気を遣い気の休まる時がなくストレスフルの状態であることが多い。

・家族療法的視点からは、「家族システム論」の考え方として、子どもの起こす問題行動を家族の関係性の中で起こっているひとつの症状として捉え、家族の心理的パワー関係を整え、個人の考えや行動を変えることで悪循環を断ち切り、問題行動を減らすというアプローチ法である。

②認知行動療法的考え方

・人は体質や思考、感覚、感情などそれぞれの個性を持ち行動する。そして会社や学校、地域などさまざまな社会の中で日々を過ごしている。家族は社会の中の最小集団であり、家族間における関わり方を工夫することで、互いの思考や行動に変化がもたらされる。

③基本の対応・言葉のかけ方

1. 傾聴し気持ちを受容、共感し気持ちを理解

2. 許容せず叱る、ルール・約束を守らせる
3. 褒め認め、いいところを探す
4. 会話は事実に沿って話す
5. ポジティブ思考に変化させ、一緒に考え応援する。

④やる気スイッチの入れ方

- ・まずは他者と比較しないこと。ON と OFF を作る。ちょっと頑張ればできそうな課題を与えて、褒める場面を増やし心的エネルギーをためる。
- ・大人からの注意を聞き入れやすくするためには、普段からよく褒めること。5の内4褒め1叱る位だとうまく注意が入る。褒めると叱るのバランスが大事。
- ・ポジティブな言葉かけと適切な褒美がさらなるやる気アップへとつながる。逆に頭ごなしのダメ出しや否定、口うるさい同じ注意の繰り返しや長い愚痴、命令や指示、過度な心配は子どものやる気を損ねるので要注意。

⑤質疑応答

- ・休憩時間中に、参加者が質問したいことをホワイトボードに記入した。8つほど質問が上がり、講師がひとつずつ丁寧に回答した。質問は、子どもの小さな嘘にどこまで騙されていいのか？子どもを褒めたくても親が気持ちの乗らない時どうすれば？思春期の自己肯定感が必要か？小さい子どもを持つ母親はどうやって自身の OFF を作るのか？ など・・・。



「感想」

ゆずり葉スタッフ 上田恵子（心理士）

今回は美浜公民館主催事業というかたちで2回目のセミナーを開催し、約60名の方にご参加いただきました。前回にも増して多くの方が参加され、大集会室の後ろまでぎっしりと埋まりました。家族という最小集団で毎日顔を合わせ共に生活する中で、どんな言葉を使うのか、どんな態度で接するのかが、子どもの成長にこんなにも大きく影響するものなのかと改めて感じた方も多かったのではないのでしょうか。褒めることが良いことはわかっている、親が心に余裕がないとなかなかうまくいかないもの・・・。今回参加者の方からのご質問にもあったように、親のOFF時間を工夫して作ることも大事にしていきたいものです。今日のセミナーで学んだ認知行動療法を使い、子どものやる気をうまく引き出し、明日からの子育てに役立てていただけたらと思います。ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。

「感想 ON と OFF について」
保育士)

ゆずり葉スタッフ 堀田美也子 (心理士、

やる気スイッチの入れ方についてお話がありました。

「スイッチを ON するには、まず OFF にする必要がある」

・・・私も、我が子たちを長い間 ON 状態にしていたことがあります。ON と OFF の大切さを知ってからは、子育ての考え方を換え、自分自身の働き方も変えました。一年の中で、夏休みや冬休み、春休みがある職場を選びました。ふむふむこういう感覚ね。調子がいいようです。

時代の流れは、働くお母さんのために、子どもたちを朝から夜まで長時間保育、そして夏休みも冬休みも春休みも保育施設を利用できるようになっています。

余裕のない職場が増えているので仕方ないのかもしれませんが、親御さんのお仕事のペースに合わせ過ぎて、お子さん、疲弊していませんか・・・？

長時間の保育は、どの子も疲れるんです。

子どもって疲れるとテキメンに心身に不具合があらわれますね～。

子どもが発している SOS に気づき、小さな不具合のうちに解消してあげたいですね。

「感想」

ゆずり葉スタッフ 宝祐子 (臨床心理士)

講座中は、笑いあり、ずっこけあり、涙は…なかったですがたくさんうなずきありで、思春期の子どもとの関わりについて、具体的で役立つようなアイデアをいただきました。

自分が思春期だった頃を思い出しつつ、我が子に対してどんな態度をとっているだろうかと頭の中で確かめながら、先生のお話を聞いていました。

「あ～！ やっちゃっているな！」と悔やまれるような自分の子どもへの対応を思い浮かべ、自己嫌悪に陥りそうになりました。

しかし先生の「ポジティブ思考」を習って、悔やむより前向きに改めよう！と決めると、その途端、私自身も笑顔になりました。

最初から最後まで、和やかな雰囲気と笑顔に包まれた、楽しい勉強の時間となりました。ありがとうございました。

「アンケート集計結果」

回収 54 名

回答者内訳 母 40 名、父 2 名、支援者 1 名、不明 11 名 計 54 名

(未就学児 8 名、小学生 31 名、中学生 25 名、高校生以上 6 名、・・・重複あり)

1. 本日の講座に参加していかがでしたか？

参加してよかった

47

リラックスして参加できた	11
少し緊張した	0

2. 本日の内容は参考になりましたか？また、わかりやすかったですでしょうか？

とても参考になった	47
少し参考になった	4
あまり参考にならなかった	0
とてもわかりやすかった	7
あまりわからなかった	0