

平成23年9月9日

東北学院中学校・高等学校

校長 永井英司 殿

生活指導部

主任 後藤 和博

### 要 望 書

生活指導部では、カウンセリング係からの報告を受けて、下記内容につきまして提案致します。  
生徒の現状を勘案すると、極めて緊急性の高い事案と思われますので、何卒ご高配を賜りますようお願い申し上げます。

### 記

#### 〈提案〉

10月14日(金)の奨学会において、保護者対象カウンセリング講演会を実施する。

#### 〈提案理由〉

東日本大震災から半年が過ぎ、生活も落ち着きつつある半面、2学期に入ってから保健室の利用者数やカウンセリング件数、遅刻、早退、欠席者数は増加の傾向にある。この傾向は1学期土休日を授業日としたこと、夏季休暇が例年より短縮されたことにより、子供達に震災後の疲れやストレスが表れ始めていることに起因していると予想される。その対策として、家庭、学校、関係機関が共通理解の中で連携し、子供達の日常の変化に早期に気づき、対応していく体制の構築が急務であると考えられる。

その対応策の一つとして、保護者対象のカウンセリング講演会を実施し、家庭の理解と学校・家庭間の今後の連携の一助とする。

※ 別紙 震災ストレスに対する今後の対応（案）

## 震災ストレスに対する今後の対応（案）

生活指導部

### 1. 現在の生徒の状況

- ・ 2学期に入ってからのカounseling件数、保健室利用者数の急増（昨年度の2倍）
- ・ 遅刻・早退・欠席者の増加

理由 腹痛、頭痛など

以上の状況から、夏季休暇の短縮、1学期土休日を授業日にしたこと、震災後の疲れなどにより、生徒達の肉体的・精神的な疲れが表れ始めていることが予想される。

### 2. 対応策

#### ① 保護者に対して

- ・ カounseling講演会の実施  
⇒学校との共通理解、連携
- ・ スクールカウンセラーとの連携  
保護者への情報提供、カウンセラーの紹介

#### ② 生徒に対して

- ・ 震災ストレスの調査（アンケート形式）  
⇒早期の対応、声かけ
- ・ カounseling講演会の実施
- ・ 個人面談の実施
- ・ スクールカウンセラーとの連携

#### ③ 教員に対して

- ・ 教員対象カounseling講演会の実施  
⇒教員のストレスの軽減

### 3. 今後の予定

9月中旬	保健室利用者数調査、欠席者数等調査（昨年度との比較） → 10月奨学会時に保護者に配布
9月28日	教員問題懇談会
10月初旬	生徒に対してのカounseling調査 「震災から半年が過ぎて」
10月14日	奨学会 カounseling講演会（保護者対象）
10月中旬～11月初旬	生徒との個別面談
10月下旬	教員対象カounseling講習会

講演

思春期の子どもたちの心の理解とかわり方

講師

東北学院大学 教養学部

教授 堀毛裕子先生

2011/10/14(金) 東北学院中学校・高等学校 保護者会

# 思春期の子ども 心の理解とかかわり方

東北学院大学 教養学部 人間科学科  
堀毛 裕子

## 本日のお話の概要

- ◎思春期の心理的特徴
- ◎現代社会と思春期・青年期
- ◎子どもとのかかわり
  - ・震災ストレスにも触れながら



# 発達心理学的特徴 身体的発達

## ◎ 身体の急激な発達＝量的な変化

- ・ 運動能力の発達 → 活動能力の自信・対人的適応

## ◎ 第二次的性徴＝質的な変化

- ・ 身体像（ボディ・イメージ）の変化  
→ 自己像の（再）形成

## ◎ 発達加速現象

- ・ 身体的発達の速度が、  
世代を新たにするほど促進される

# 発達心理学的特徴 人間関係の変容

## ◎親との関係

- ・「心理的離乳」
- ・「第二反抗期」
- ・背景にはまだ依存 = 依存と自立の葛藤
  - ・独立を阻む親子関係
    - ・過度の保護・過度の支配・過小評価など

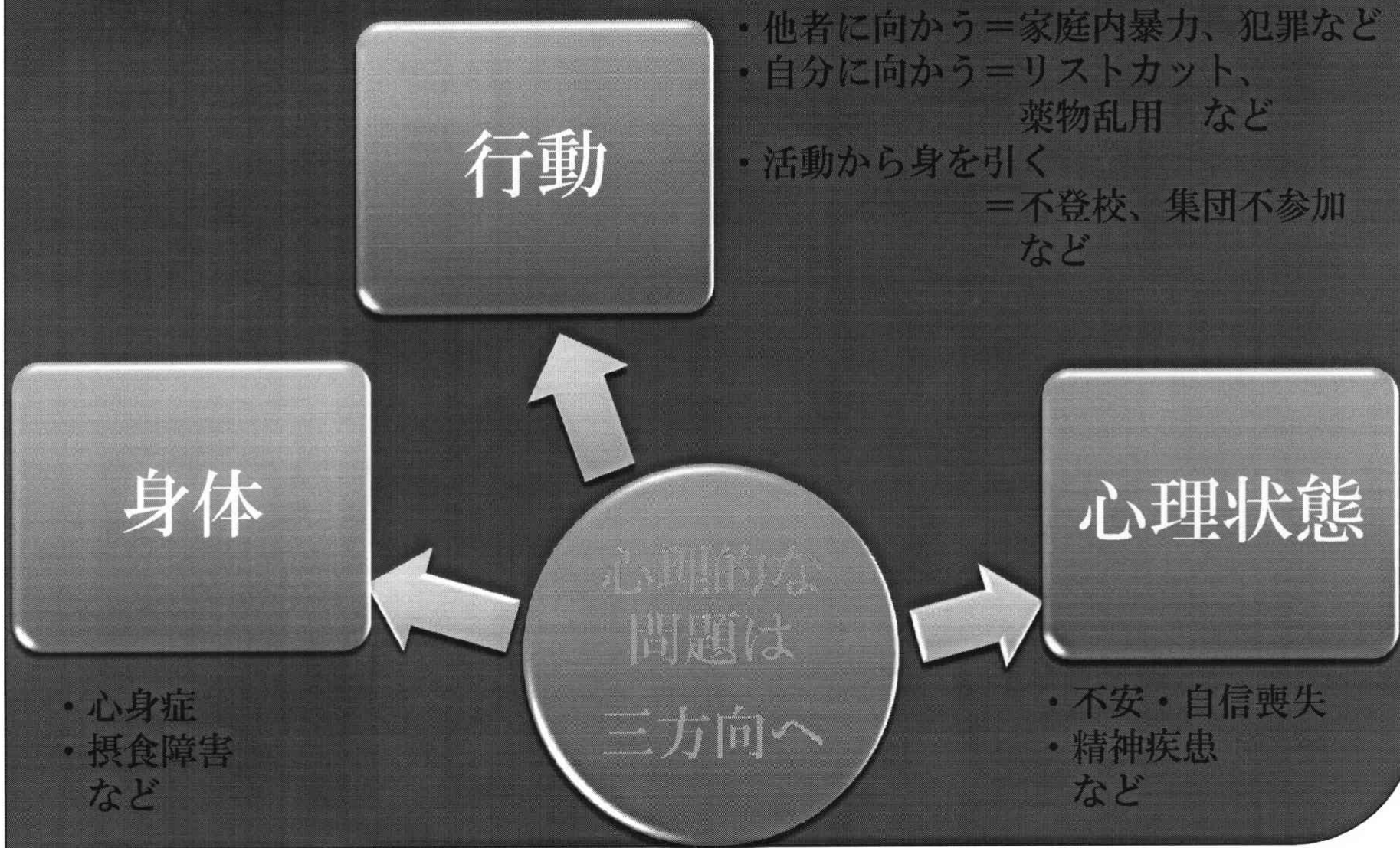


## ◎友人との関係

- ・友人の心理的重要性；相談相手>>親・教師
- ・異性関係



# 思春期の心理的問題のあらわれかた





# 子どもをとりまく社会状況

## ◎ うつ病

- ・ 数の増加
- ・ 軽症化・慢性化・発症年齢の若年化
- ・ 回避型うつ病=若年層に多く、ひきこもりと合併

## ◎ ケータイの普及

- ・ 「かかってこないと・メールが来ていないと不安」
- ・ いろいろなメディアがあるほど、孤立感・寂しさが増すという現状

## ◎ フリーター

- ・ 自己実現型・将来不安型・非自発型

## ◎ ニート

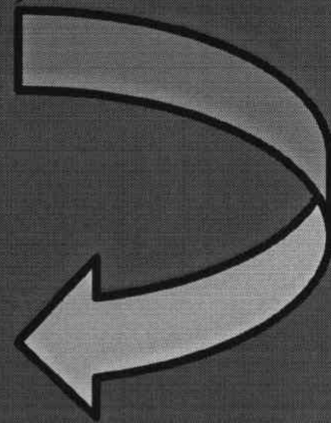
- ・ 非行型・自己実現追求型・ひきこもり型・自信喪失型

# 「大人」になれない子どもたち

- ◎ これまでの社会で「大人になること」の意味
  - ・ 職業選択と配偶者選択 → 経済的・性的欲求を満たす
  - ・ 青年は「大人になりたい」と思う、という前提
- ◎ 現代の青年期
  - ・ 身体的成熟の加速
  - ・ 高学歴化および晩婚化による「青年期」の長期化
  - ・ 経済的・性的欲求の充足＝大人になる必要性の乏しさ
- ◎ 価値観の多様化を背景に
  - ・ 「おとな」になることの意味が不明確
  - ・ 長期化したモラトリアム期間



「自分」を確立することがむずかしい時代

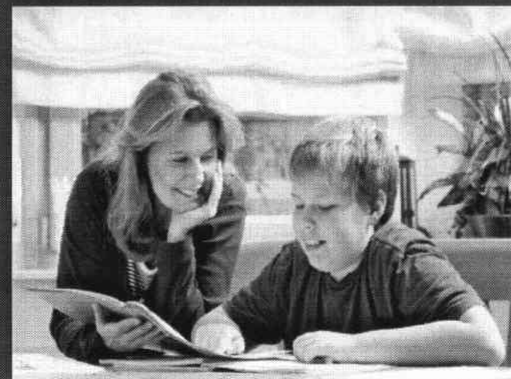




# 思春期の子どもを理解のために

## ◎子どもの「からだ」と「こころ」に耳を傾ける

- ・子どもの話をよく聴く
  - ・自分の思い込みや体験から判断しない
    - ・「自分がこうだったからこうだろう」
- ↓
- ・子どもの現状が見えなくなってしまう
  - ・ひきこもり、キレる、無気力・・・
    - ・子どもなりの理由があるはず



# 震災体験と外傷後ストレス障害

## ◎ 外傷後ストレス障害（PTSD）

- ・ 異常な危機的出来事への正常な反応 が慢性化
  - ・ 再体験（フラッシュバック）、回避と感状麻痺、過覚醒  
＝ ところを守る働き
- ・ PTSDとなる率は低く、時間経過とともに改善

## ◎ まだ終わらない震災体験 ⇒ 継続的な見守りは必要

- ・ 震災関連ストレッサー 3種
  - ・ 実際の体験
  - ・ 二次的なストレス
    - ・ ケガで身体が不自由、体験をどう話してよいかわからない 等
  - ・ 辛い体験を思い出させるもの
    - ・ ニュース映像、ガレキの中を通学 等



# 震災体験と子どもへのかかわり

## ◎基本は

- ・「安全・安心」の保障
  - ・大丈夫だよ・そばにいるよ
- ・子どもたちが話したがる時にはよく聴く
- ・無表情な子・テンションの高い子には、  
気持ちを代弁する（感情を言葉にする）声かけ

## ◎落ち着いてきたら

- ・子どもの自信を高める
  - ・自分で（震災）ストレスを扱える自信をつける
    - ・スクールカウンセラー等の指導
- ・日常生活を大切に、いろいろなところで自信を高める工夫

# ストレス・マネジメント

## -親の安心が子どもの安心-

### ◎ ストレス状態への対処法

- ・ まず自分が疲れていることに気付く・認める
- ・ 休む
- ・ リラクセーション ～ からだをほぐす
- ・ ソーシャル・サポート ～ 周囲の人たちからの支援
- ・ ちょっとした喜び (VS 日常的いらだちごと)
- ・ 専門家の利用





## まとめ

### ◎思春期の心理的特徴

- ・自分の心身の急激な変化の中で、とまどう子ども

### ◎現代社会と思春期・青年期

- ・目標を見定めにくい現代社会に生きる子ども

### ◎子どもとのかかわり

- ・先入観を持たず、子どものからだところに耳を傾ける
- ・震災後7カ月-震災の心身への影響について見守りを
- ・普通の生活を大切に、子どもの自信をつける工夫を
- ・保護者が落ち着いて安心していることが大切
- ・保護者ご自身のストレス・マネジメントを

- \* 大変わかりやすい内容・説明で感銘を受けました。仕事にも生かせるものが盛りだくさんで大変参考になりました。ありがとうございます。私自身も疲れた時は歩みを緩めてほっと一息つく瞬間を大事にしていきたいと思います。
- \* 年頃の子もたちがいるので参考になりました。一番上の子はまさにその通りでした。今昔の子を思い出しておりました。今は落ち着いていますが、その時の苦しみが目に残っています。本当にありがとうございます。
- \* 口数の少ない息子についついイライラしてしまいましたが、少ない言葉に耳を傾けようと思いました。とても参考になりました。
- \* あまり長くもなく、短くもなく適当な時間の中で分かりやすいお話でした。個人的には“大人になりにくい時代”に生きている箇所について詳しく聞きたいと思いました。また、子どもたちにもこういった話を聞く機会があればよいと思いました。自分達の年齢についての客観的な知識は必要だと思いました。
- \* 現在20歳の娘が17歳（高2）の時に、不登校・留年という経験をしました。未だに理由を話してくれませんが、無事その後社会復帰し現在大学生となっています。ただし今でも人間関係づくりは苦手で非常に自己評価が低く、今後の人生を過ごすのかイメージできないようです。なかなか当事者にとっては分かりやすい文章や分析では表せない事なのだと思って聞いています。（少し違うんじゃないかという違和感）そして、その様子を間近で見て、たぶんつらい思いをした弟（高2）が「何を感じていたのか」が今はとても気になる事です。この親で良いのか？この対応で良いのか？親として失格なのではないか（友人からはっきり言われた事もあります）と、日々不安な毎日です。（こういうセミナーのたびに自分の過ちを指摘、責められている感を持ってしまいます・・・）
- \* 私自身が癒されました。先生のお話を参考に子どもと関わっていききたいと思います。
- \* 現代の子ども達の心とからだの成長、課題について、分かりやすく簡単に教えていただきありがとうございました。子どもの心とからだについての知識があると、焦らず一つ一つじっくり対応できると思います。“決めつけない”・“全体的・多角的にみる”と言う事がキーワードかなと思いました。私自身も、自分のストレスをどうコントロールしていくか考えていきたいと思います。忙しくあわただしい日々の中で、ふと立ち止まって子育てについて考える事ができるよい機会でした。ありがとうございました。
- \* 日頃、自分がストレスを感じないで、あるいは、ストレスを認めずに生活している事の危険性を感じました。小さな喜びを見つけ、感じて生活できれば、それだけでもずい分生活に潤いが出てくるのではないかと思います。さっそく試してみたいと思います。
- \* 先生のお話の中で、過保護・過支配・過小評価・・・耳が痛くなる言葉でした。いけない・・・分かっているつもり口うるさくなってしまい、その場で息子と冷戦状態になるという事を繰り返しています。自立することを望み、自主的・自発的行動ができるように育てたいと思っています。今日の先生のお話を機に、私自身が変わらなくては前に進めないのだと感じました。今ならできそうな気がしました。子どもを見守れる親になりたいと思います。又機会がありましたら、堀毛先生のお話を伺いたいです。
- \* 子ども心の成長に対する新しい認識を得ました。このたびの講演を生かして子どもと接したいと思います。
- \* 子どもとのかかわり方を、文字として言葉として理解でき大変良かったです。何となく毎日気づかいながら、悩みながら過ごしてきました。辛かったです。講演を開催してくださりありがとうございました。
- \* 高校生になり、急に大人びて戸惑う事も多いですが、まずは自分の心身を安定させ見守りたいと思います。



- \* 母親自身も落ち着いて子どもに接するよう心がけたいと思いました。
- \* 今はメディアとのかかわりが多く、子どもとの付き合いが難しい。まだ反抗することはないが、温かく見守っていきたい。
- \* 日常に何気ない喜びは（VS 日常的いらだち）は、些細な事だけれども、大切な事を知ってはいてもなかなか・・・しかし改めて分かりました。先日、きれいな虹を朝見ましたが、一日とても素敵でした。本当にさわやかだったのを思い出します。子どもとの毎日の戦いは楽しもうと思い直しました。ありがとうございました。  
高校生・親
- \* 今回のお話を伺って「自分の時もそうだった」と思いながら、自分の息子には寛容になれずにいる自分に気付いた気がします。ありがとうございました。
- \* 上の子が女の子なので、男の子の反抗期の難しさを最近感じていたので、先生の大騒ぎせずという言葉を入れたとおきたいと思います。上の子達まで、大騒ぎして本人を傷つけていたかもと反省。時々こんなお話を聞けるとこちらも冷静になれる気がします。ありがとうございました。
- \* 子どもの成長に伴う内面の変化について分かっているつもりでも、ついつい感情的になってしまいます。本日の先生のお話を参考に、少しでも冷静に対応できればと反省いたしました。
- \* 保護者自身のストレスマネジメントが、子どもへの関わりにとっても重要と知り勉強になりました。実践していきたいと思います。
- \* 先生のお話を伺いまして、今のところこれで良いのかなというのが第一の感想です。日々の変化に気づき、家族で良い関係を持てるよう努力したいと思いました。本日はありがとうございました。
- \* 高校3年生の生徒の母です。とても聴き取り易いお話でした。引き込まれました。3人兄弟の一番上の息子の成長を感じながらも、下の子達の子育てに追われ、気づいてあげられない部分も大きいと日々感じていました。「思春期の子どもの理解のために」の項目がとても強く胸に響きました。親と子供は別の人間ですから、子どもの話を聴いていくことが大切なんですね。息子は大学で心理学を学ぶ事になりました。中学の頃、身近な大切な方が「うつ病」に患ったことからの影響が大きく、ずっと学びたいと決めていました。私もとても興味深く感じた今日の講話でした。ありがとうございました。
- \* 中学生になって最近親への反抗がひどく「反抗期」と分かっているけど、生活上最低限の事をしなかったりすると、口を出し過ぎケンカになる日が多々あって悩んでいたところでした。ベストなタイミングで今日の講演会はとてもありがたく、大変ためになりました。やはり思春期の子供は難しく悩んでいる親も多いと思います。
- \* 自分自身の育ってきた時代とはあまりにも変わっている環境について、頭では理解しようと考えていても、どこか苦しく思っている部分もありました。又、常に親は子よりも優位に（強く）立っていなければならないと実力以上に見せてしまう傾向があるのですが、子どもの方が理解していたり、うまくできている事に対して、共に喜び、ほめてあげられるような大人になれたらいいのかもしれないと感じました。頭と心が整理された気分です。有意義な時間をありがとうございました。
- \* 親が安心できる事で、子どもが安心できる事がわかっただけでも出席してよかったと思います。
- \* 子どもを過度に保護・干渉・支配していたのだなあと反省すると共に、もっと息子を認めてあげたいと心の底から思いました。とても勉強になるお話でした。ありがとうございました。少しでも息子との関係が良い方向に向かうよう努力していききたいと思います。
- \* あっという間の講演でしたが（もう少し長時間にさせていただきたかった）充実した内容でした。保護者の健康（安定）が子どもの成長（発達）に影響を与える事に再認識させられました。
- \* 日々子どもと接しながら迷ってしまうことはたくさんあります。高3の息子と大4の娘の将来を思うと見守るだけではいられない時があります。どの程度までいいのかいつも迷い、厳しく接した時反省してしまう日々です。今日のお話を心に留めておきたいと思いました。

- \* 子供の心理状態がよくわからず対応に困っていましたが、お話を聴いて心が軽くなりました。
- \* ストレスの解放、日常のいらだちに対してちょっとしたホッとすることを多くしていく事が大切な事、実践していきます。
- \* 思春期の子ども自身の悩みもありますが、その事に心を痛めている親の悩みでもあるなと思いました。成長しようと思い悩んでいる子どもを見守るのもつらいなあと感じています。(小さい頃のニコニコ笑顔の息子ばかり思い出してします) 子どもが勉強や学校生活で頑張っている時、母親はのんびりしていると、罪悪感・何もしてあげられない無力感を感じてしまいます。
- \* 一般的な講演で、実際の例も「ふ〜ん」って感じで、「だから何ですか?」とか「だからどうするの?」って思うような講演でした。たぶん経験豊富な先生だと思うので、もっと実例や親に向けての先生の気持ちが聞きたかったです。ただ印象に残ったのは「大人になる意味」ということ。私ももう一度考えてみようと思いました。今日はありがとうございました。
- \* 本日は大変有意義なお話をありがとうございました。「男」(息子)と「女」(私)は別の生きものと言う事を日々感じています。思春期の不安定感自分も通ってきた道なので、その時の事を思い出しながら程良い距離を保ちつつ子どもを見守ろうとやっと気付いた頃には愚息の思春期も終わりになり・・・いろいろあった時期でしたが、私にとっても良い経験になったと振り返ってみて、そう思えるように落ち着いた気持ちの現在です。現代の環境が大きく変化している事で子ども達の心がストレスにさらされているという事を理解しながら、心と身体を見守っていきたいと思います。家族の健康(心身)と自分自身の健康を大切にします。
- \* 自分の子どもの頃といつも重ね合わせてアドバイスをしていたつもりでしたが、それが「先入観」と言う事を初めて知りました。
- \* 思春期の子どもの成長過程や、社会状況など分かりやすく説明して頂きました。とてもためになりました。
- \* 堀毛先生のお話で“子どもの心を親の経験や思い込みで判断してはならない”の言葉に、自分自身気づかされた。よいお話を聞けて良かったです。(高2母親)
- \* 子どもの安心のためには親も自分のストレスマネジメントが重要だという事で、普段の生活を見直したいと思いました。
- \* 「見守ること」を心がけたい。まさに悩んでいたのも、とてもよく理解できました。震災ストレスは消えるのでしょうか?いろいろな事が頭から離れません。
- \* 思春期で毎日親としてどうかかわったら良いのか正解がわからない状態です。一番思うのは、自分の子だけではなく表現の仕方が違うだけ、みんなが通る道だと思います。これを過ぎると、もう一人立ちになり、親としてかわれなくなると思って、あと一年か二年楽しみながら向き合っていこうと思い、参考にさせていただきたいと思いました。
- \* TVや本で一般に話されている内容と変わらなかったため、もう少し男子校と言うポイントを絞った話を出された方が良かったのではないのでしょうか?(具体例などを)先生のお話も聞き取りにくかった。
- \* ちょっとした日常の喜びを大切に感じ、子どものためにも家族のためにもストレスをコントロールして、安定した気持ちを保ちたいと思いました。ありがとうございました。
- \* 息子はちょうど自律と依存の間にいる状態です。幸い相談できる友人がいる事と、現在親元を離れて生活しているので親との距離感をいい具合に保てているので、今のところ心配していません。ちょっとした事でストレスがたまる時期なので、手をかけず目をかけてかわっていかうと思いました。
- \* 思春期の子どもの心の中をのぞいてみることは難しいけど、今までの親子関係を大切にしたいと思いました。上手に親離れ・子離れができれば良いと思いました。講演中ずっとお話されていた方がいらして、耳ざわりでした。

- \* 親が与える影響は思ったより多いのか・・・と思いました。見守ることの大切さがわかりました。反抗されるとついイライラしてしまいますが・・・
- \* まずは親の行動を見直し、子どもの声に耳を傾けたいと思います。
- \* 気づきがたくさんありました。日頃忘れやすい事を時々思い出すよう心がけたいと思いました。心をほぐし日々成長していく。
- \* 期待したよりあまり役に立たなかった。時間が50分では足りないと思います。それより前の列に座っている母親3人組（多分30代中学の親）が50分間ずっとおしゃべりしててうるさかった。講演の場なのに・・・真面目に聞いている人に迷惑！！大人げない。おしゃべりするなら外で話せ！と怒りさえした。本当にこんな親がいるのかと思うとがっかり。50分3人でずっとしゃべっていた。先生の話が聞こえにくかった。
- \* 先生のお話を忘れず、子ども達のよい関係を続けていきたいと思います。為になるお話ありがとうございました。
- \* 貴重なお話ありがとうございました。話を聞く事の大切さ、その通りだと実感しました。
- \* 大変良いお話でした。子どもの心の声に耳を傾け、共に成長できればと思います。
- \* 短い時間でしたが、分かりやすく聞きやすかったです。どうしても自分（私）で決めつける事が多いのでしっかり子どもの話を聞きたいと思います。
- \* 中1の息子がおります。まさに依存と自立の葛藤をしている様子です。尊重して見守っていきたいと思います。
- \* まさに思春期まっただ中の息子です。とても参考になりました。