

## 5. 学ぶ意欲・習慣

# 家庭での勉強

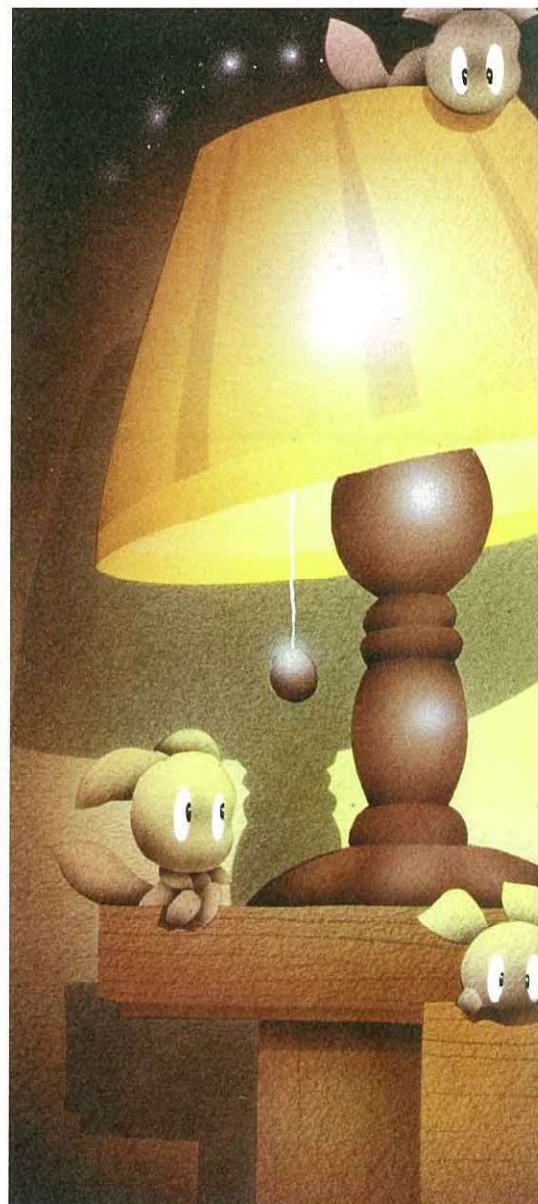
### Question 一質問一

家ではほとんど勉強しません。せめて宿題くらいはしてほしいのですが、このままではとても心配です。

### Answer 一答え一

「頑張れ」より「頑張ってるね」と励ましてあげましょう。子どもはいつも、親の期待に一生懸命こたえようとしているものです。子どもが勉強できるような環境をつくりましょう。

親が子どもに「こうあってほしい」と望むのは、愛しているからこそ願いです。しかし、親の願いが強すぎると、子どもには負担になります。勉強しないことだけを取りあげないようにしましょう。何かきっかけとなって子どもが勉強したいと思うことがあります。日頃から、勉強しやすい環境をつくっておきましょう。親はいつでもどんなときでも、子どもの応援団でいたいものです。



### Column 一コラム一

#### しかること・ほめること

**親**はとにかく子どもの短所が目につく。説教は禁物です。子どもは反発嫌によって、しかったりしからなかったことは、できるかぎり少なくしないことに気づきます。やむを得ず、ほめてばかりでもいけません。子ど



き、ちょっとしたことでも、しつこくしかります。

するだけです。兄弟や友だちと比べてしかると、子どものプライドが傷つき、やる気を失います。親の機当たりすると、子どもは親に不信感を抱きます。子どもをしかると、お互いにいい気持ちがありません。しかしょう。少々のは大目に見て、絶対にしからなくてはならないことだけをしまししょう。意外に少しかった時はその後で、どうすべきかを必ず教えましよう。

もが本当に努力した時、頑張った時などに限定してほめましよう。安易な金品のほうびはやめましよう。

## 6. 進路選択

# 高校への進学

### Question ー質問ー

子どもが中学生になり、**高校への進学が気になります**。どのようなアドバイスをしたらよいでしょう。

### Answer ー答えー

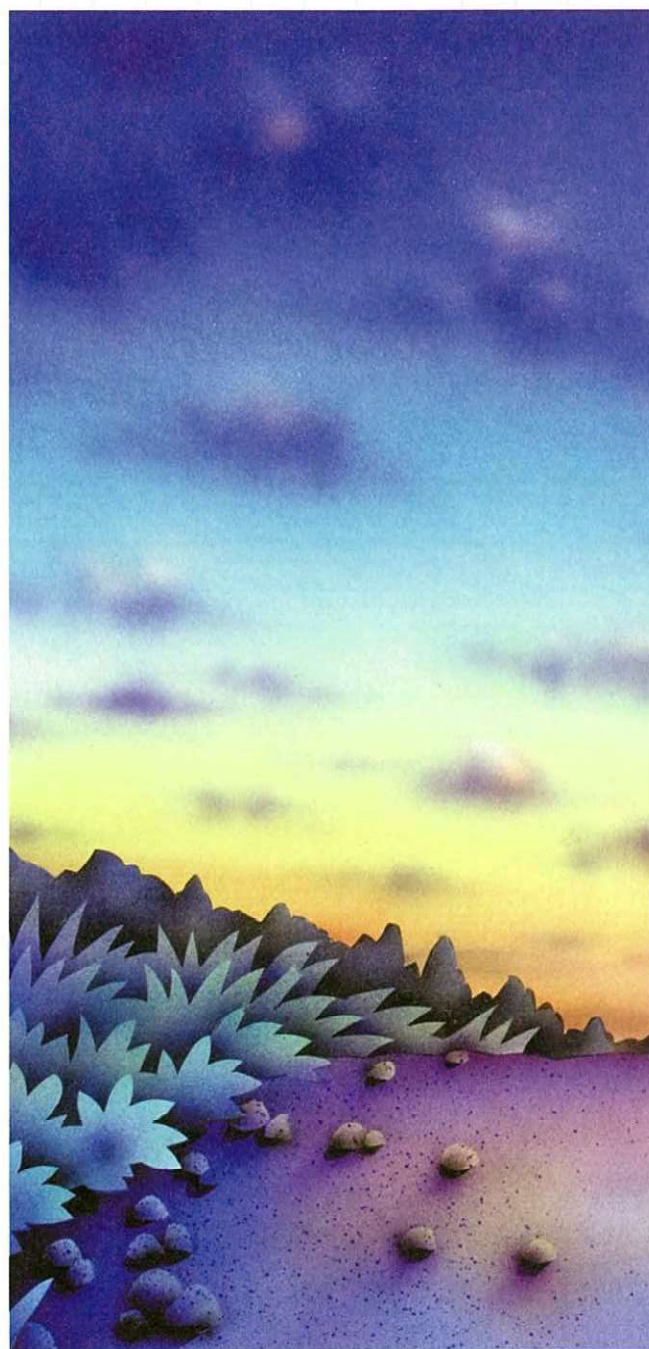
親のプライドより**子どもの希望や適性などを大切に考え**ましょう。何のために高校へ進学するのかを親子でよく話し合い、**子どもにあった学校**を選びましょう。

子どもにあった、子ども自身を高めることができる「**学びたい学校**」を選ばせるようにしましょう。そのためには、各高校の特色などについてできるだけ多くの情報を手に入れ、**子どもの適性と合わせて**考えてみましょう。

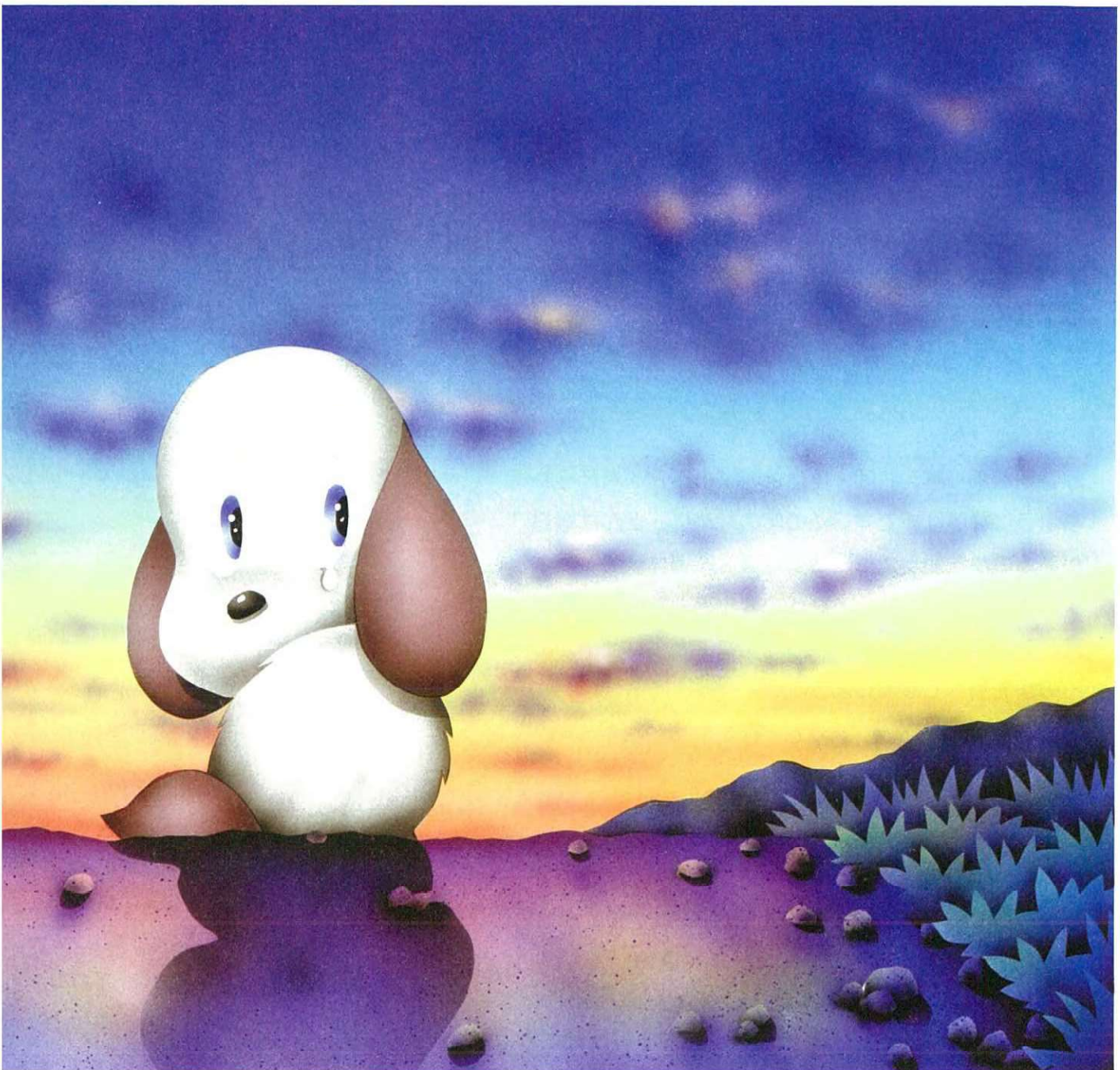
## Column ーコラムー

### 中学校入学の意義

**わ**が子が中学生になるということの**意味**の時期の子どもは、新しく始まる中と思っています。その意欲が持続できるよの話の聞いたり、親自身の中学時代の話をしていくものです。



義を考えてみましょう。中学校への入学は、子どもにとって人生の大切な節目にあたります。この学校生活に夢や期待をふくらませ、友だちをたくさんつくり、勉強や部活動を一生懸命頑張ろう、親は子どもをサポートしましょう。学校生活の中で楽しかったことや興味のもてたことなどしたりするのもよいでしょう。その中から、将来への夢や高校進学への具体的な希望が自然とわ



## 6. 進路選択

# 将来の職業選択

### Question 一質問一

うちの子は、将来どんな職業に向いているか分かりません。得意な分野もありません。どうしたらよいでしょうか。

### Answer 一答え一

気持ちはよくわかりますが、心配する必要はありません。思春期の子どもは「自分探し」をしている最中なのです。将来の自分の進む道に関心をもつようになる時期が必ずきます。その時に、親としてアドバイスしてあげましょう。

思春期を乗り越えれば、自然と将来のことを考えられるようになるはずです。その時のために、どんな職業があるのかを知ったり、さまざまな職場体験をしたりするのもよいでしょう。時代の変化とともに、仕事の種類も変わっています。親も一緒に、どんな仕事があるのかを調べてみましょう。

### Information

私のしごと館：<http://www.shigotokan.ehdo.go.jp>

キッズニア東京：<http://www.kidzania.jp>

13歳のハローワーク：<http://www.13hw.com>

### Column 一コラム一

#### 働くことの意義

**働**くことによって、自分がした事を通して、自分のつくった生まれます。さらに、周囲の人から誇りをもって働いている姿を子ども





仕事が誰かの役に立った、人から喜ばれたという充実感や達成感を得ることができます。さまざまな仕物や提供するサービスが人のためになっていると確信できるようになれば、自分の仕事に対する誇りが必要とされるようになれば、「自分は世の中に役立っている」という実感をもつことができます。親自身が、に見せることが何よりも大切です。

## 7. 親子関係

# 子どもとの会話

### Question 一質問一

子どもともっと親密なコミュニケーションをとりたいのですが、どうしたらよいでしょうか。



### Answer 一答え一

むりやり子どもとコミュニケーションをとろうとしても、子どもは親を避けようとしてします。子どもをかまいたい気持ちは分かりますが、**そっとしておくのが一番です**。しかし、子どもの言動が気になったり、心配になったりするようなことがあれば、率直にその気持ちを伝えましょう。

父親によくありがちなことですが、テレビを見たりマンガを読んだりしている子どもに、一方的にちょっかいを出してしまうことがあります。邪魔された子どもは怒り、「きもい」「うざい」などの汚いことばを父親に返します。父親もつい「なんだ、その口のきき方は」などとどなってしまい、コミュニケーションどころか険悪な雰囲気になってしまいます。子どもとうまく会話をするためには、子どもの様子をよくみて、さりげなく、タイミングよく声をかけることが大切です。

## Column -コラム-

### 母性・父性

**子**どもを育てていくうえで、母性と父性という機能はとても大切です。ありのままのその子を受け入れ、認め、そして絶対的なやすらぎを与えるのが母性です。これに対して、これはダメ、こうしなさいというルールやマナーを教えるのが父性です。母性は、何でも許してしまいますが、父性は許されないことを示し、制限します。

母性が強すぎると、甘えん坊で自立できない人間が育ち、父性が強すぎると、わがままで攻撃的な人間が育つと言われています。子どもが健全に育つためには、まず、母性的なものが家庭に必要です。母性的なものが十分に与えられてからでないと、子どもは父性的なものを受け入れることができません。



## 7. 親子関係

# 親に甘えすぎる子

### Question —質問—

うちの子は親に甘えすぎるように思います。親離れさせるのにはどうしたらよいでしょうか。

### Answer —答え—

無理に親離れさせなくてもかまいません。子どもが甘えてきたら、しっかりと甘えさせてあげましょう。親の愛情を十分感じ、心と体が充電できれば、自然と親離れしていきます。

幼児期に愛情が足りなかった子どもが、思春期になって親に甘え直すことがよくあります。大きな体をした子どもが親にべたべたと甘えてくると、「こんなに大きくなっているのだから、もっとしっかりしなさい」などと思いがちですが、そうではなく、やさしく抱きしめてください。親に受け入れてもらったという「安心感」をもたせることが大切です。



### Column —コラム—

#### 居場所

**居**場所を「自分の心のよりどころとなる人」と考えると、居場所があるかないかは、心の安定を確保してくれる人がいるかいないかということになります。

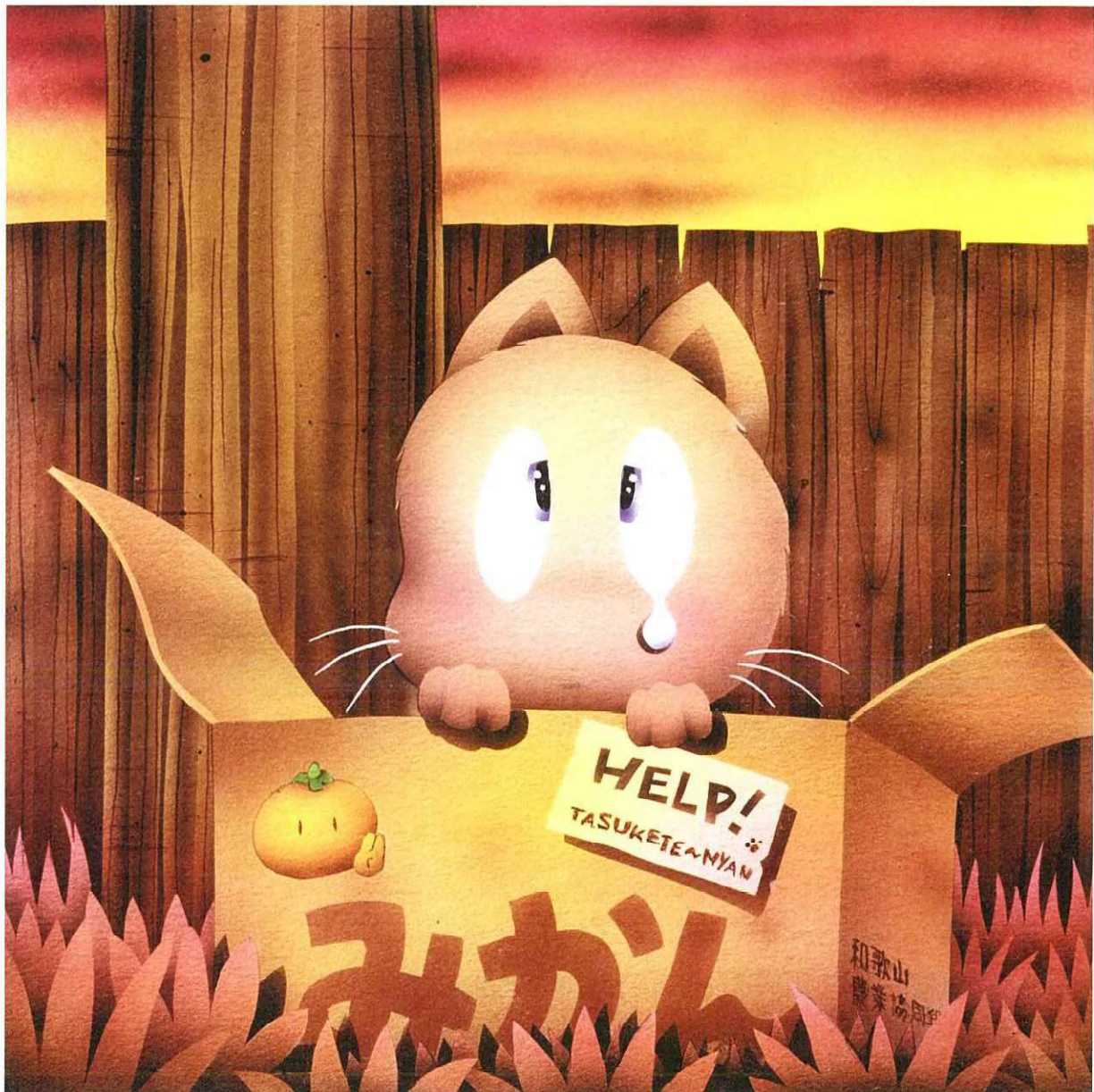
特に家庭においては、母親や父親が子どもの居場所となることが大切です。学校生活には、子どもにとってストレスのかかることが多くあります。学校で嫌なことがあっても、家で母親や父親に話を聞いてもらえれば、それですっきりするような関係が理想です。いわば、母親や父親が子どものカウンセラーとなるのです。親が子どもの「居場所」となるように努力しましょう。

## Column -コラム-

### 「親らしく」とは

**母** 親だから「母親らしく」接し、父親だから「父親らしく」接しなければならないと思込んでいませんか。愛情をもって子どもを優しく見守り、時に厳しく接することは、父親にも母親にも必要なことです。子どもが、悩みを抱えて不安になっているときにはしっかりと支え、間違ったときには毅然としかることができる。そんな優しさと強さの両方が大切です。

でも、親だからといって最初からできるわけではありません。子どもと一緒に、悩みながら成長していけばよいのです。思春期の子どもにとって、一番身近な大人である母親や父親は、将来の自分の姿をイメージするためのモデルです。



## 7. 親子関係

# もし非行をおかしたら

### Question ー質問ー

もし、子どもが万引きなどの非行をおかしてしまったら、  
どうしたらよいでしょうか。

### Answer ー答えー

まず、子どもがしたことを親もしっかりと受けとめ、親も子どもと共に謝罪し、罪をつぐなわなくてはなりません。頭ごなしにしからずに、なぜそのような行為をしてしまったのかなど、子どもの気持ちを聞いてあげましょう。たとえ、軽い気持ちで、友だちに誘われて、おもしろ半分にやったとしても、万引きは犯罪であることをしっかりと自覚させましょう。今後、絶対にしないように戒めなくてはなりません。

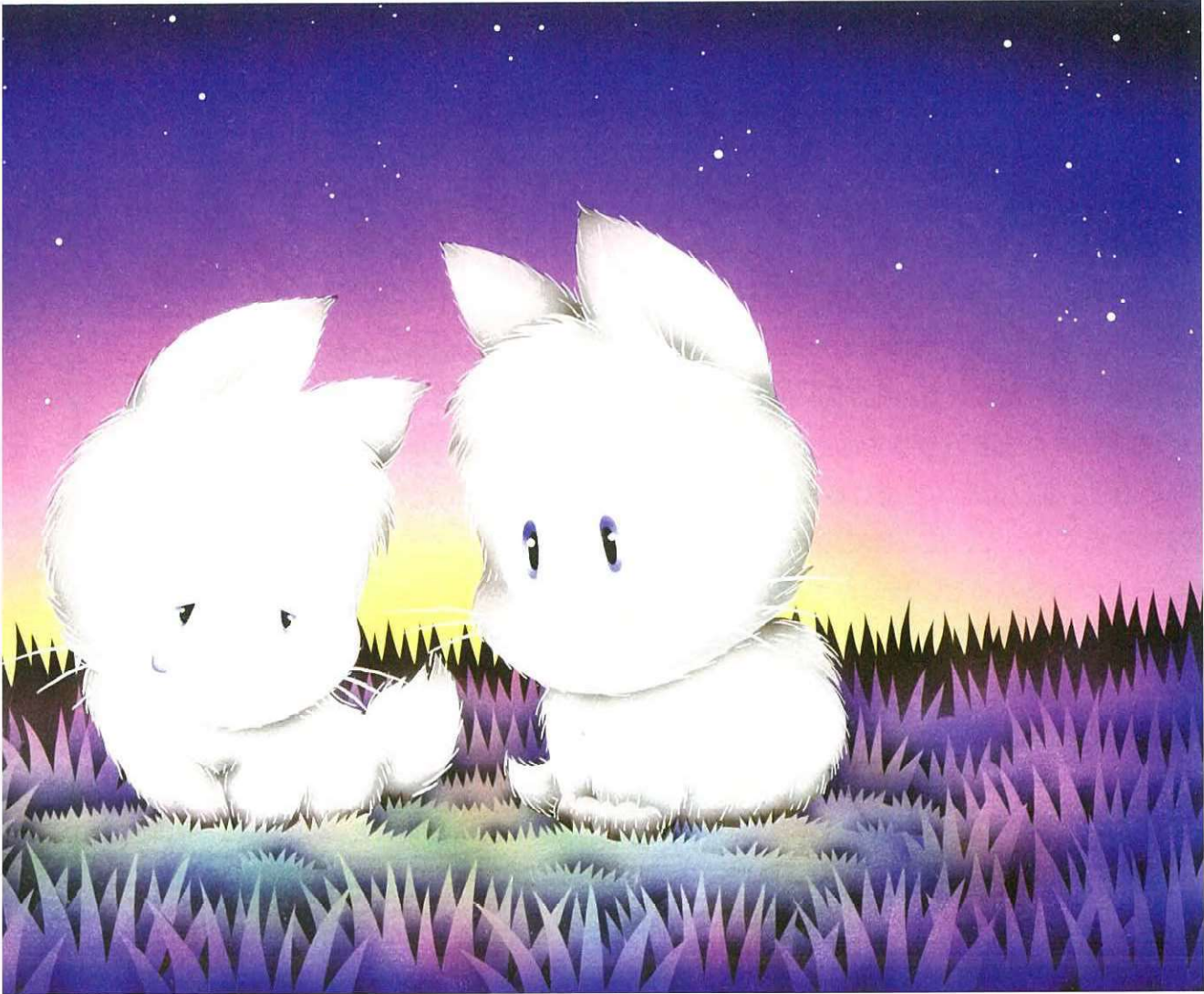
万引きを軽く考える傾向がありますが、これは犯罪であるということをはっきりとおさえておきましょう。「子どものことが分からない」と言う親がいますが、本当は子どもの気持ちを分かろうとしない場合が多いようです。日ごろから、子どもの言動に関心を持ち、子どもの変化に注意していきましょう。何か変化があった場合は、子どもと話し合うようにしましょう。



### Column ーコラムー

#### 再犯と親子の絆

人の少年が初めて  
たりにして、「自  
く立ち直っていきまし  
非行を重ねていくよう  
更生した少年の場合  
れず、ついふらふらと  
なもの、「親子の絆」が  
が疎遠で、信頼と受容  
いものとは映らず、非



と一緒に非行をおかした事例です。一人の少年は、自分が非行をおかしたことで親の苦しむ姿を目の当分の心臓がナイフで突き刺される思いがした」と話しました。ほどなくその少年は更生し、再非行もなした。もう一人の少年は、親の苦しむ姿を見て、「効き目があった。もっと苦しめ」という思いで、更にこなりました。

は、親子間で信頼と受容を中心とした心のパイプが太くつくられていました。友人からの誘いを断り切非行に及んだものの、すぐに目が覚めたように立ち直れました。その少年にとってかけがえのない大切傷つくことに耐えられなかったのでしょうか。再び非行の闇にのめり込んでいった少年の場合は、親子間を中心とした心のパイプがつくられていませんでした。その少年にとっては、親子の絆はかけがえのない仲間の方に家族にかわる居場所を求めていったのです。

# 1. 新しい自分をつくる時期

## 新しい自分をつくる時期

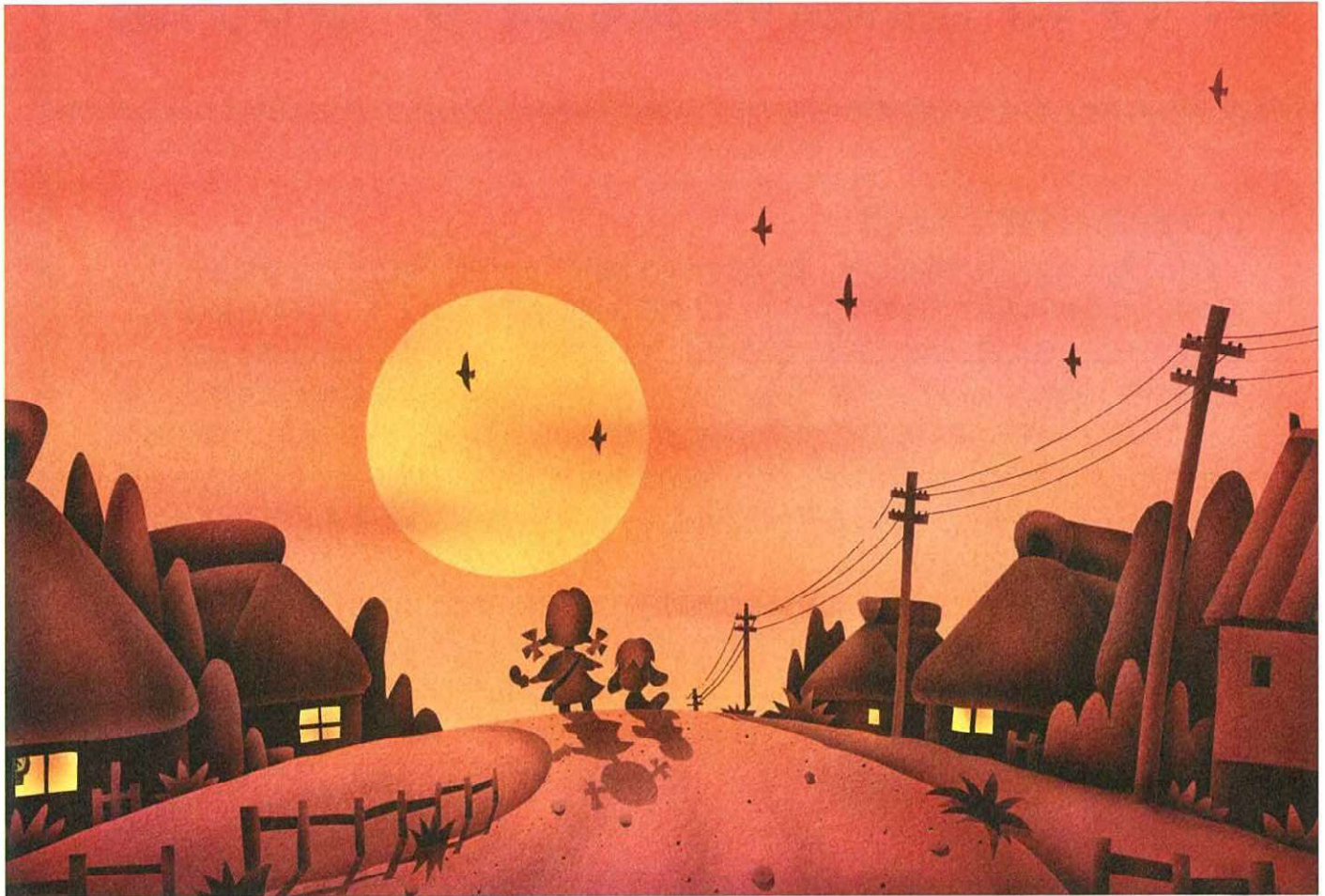
思春期に見られる反抗は、これまでの自分を変えて、自立した新しい自分をつくりたいという気持ちの現れです。小学校中学年ごろまでの子どもは、親の言うことを素直に聞いて親に従ってきましたが、体がしだいに大きくなるにつれ、このままでいいのかという疑問をもつようになります。今までの自分を変えて、新しい自分になりたいと思うようになります。その思いが反抗として現れるのです。新しい自分を示すために親や大人に反抗します。反抗することによって、これまでの自分を変えて新しい自分をつくらうとしているのです。

子どもに反抗されると、親の言うことを聞かなくなった、素直でなくなった、さらには悪くなったなどと思いがちです。これからどうなるだろうかと不安になります。しかし見方を変えて、親に反抗するのは新しい自分をつくらうとしているサイン、成長しているサインであるにとらえることが大切です。子どものちょっとした言動に一喜一憂せず、あまり感情的にならずに、子どもの成長を見守ってあげましょう。見守るといっても子どもに遠慮するのではなく、親の思いや意見はしっかりと伝えなくてはなりません。

## 気分が不安定な時期

体が急激に成長し、自意識過剰で感受性が強くなることから、ちょっとしたことで気分が変わりやすく、情緒不安定になる時期です。たとえば、登校する時は機嫌が悪かったのに、何もなかったように上機嫌で帰宅することがよくあります。友だちから「きしよい」と言われると、ひどく落ち込み、「すごい」と言われると、有頂天になります。

思春期の子どもは、自分が最高であるか最低であるかという両極端で考えがちです。自分は人より優れていて何でもできるという万能感をもったり、自分は人より劣っているという劣等感をもったりします。また、自分を過大に評価したり、過小に評価したりします。このように揺れ動くことが、気分の不安定さに関係しているようです。そこで、自分を過大評価して過信したり、過小評価して落ち込んだりしないように導いてください。



## Column —コラム—

### 思春期プラス志向

**2** 歳から4歳頃に、親に対して何でも「いや」という時期があり、第1反抗期と呼ばれています。また、小学校高学年頃から親や大人に反抗する時期があり、これは第2反抗期と呼ばれています。ともに「反抗期」というネガティブなレッテルが貼られているためか、親の言うことを聞かない、扱いにくい、手に負えない時期だと思い込んでしまいます。親はとかく子どものマイナス面にばかり目が向きがちです。そのために、親自身の気持ちが不安定になり、子どもに冷静に対応することができないのではないのでしょうか。

そうではなくて、幼児期の反抗は「自我の芽生え」の現れ、思春期の反抗は「自立に向けての新しい自分づくり」の現れであると、ポジティブに考えてみましょう。いずれも、子どもが発達するためには通過しなくてはならない時期、子どもの人格が飛躍的に発達・変化する重要な時期であると言えます。このような子どものプラス面に目を向けることが大切です。

## 2. 体が急激に成長する時期

### 体が急激に成長する時期

心身ともに安定した児童期から、身体的・性的に成熟した「男」「女」へと急激に変化し、男女の体型の違いが出てくるのが思春期です。男子の身長は19歳頃まで、女子の身長は17歳頃まで伸び、親に追いつき、あるいは追い越していきます。一般に女子の方が早く成長し、10歳から12歳頃にかけて、身長、体重ともに、女子が男子よりもまさる時期があります。

性ホルモンの作用により第2次性徴が現れます。男子では、12歳頃からわき毛、ひげ、陰毛が生え、声が変わり、陰茎が大きくなり、初めての射精（精通）が見られます。女子では、10歳頃から乳房がふくらみ、わき毛や陰毛が生え、乳頭が突出し、16歳頃までには初めての月経（初潮）が見られます。

このような体の変化は、子どもの意志とは無関係に生じるものであり、自分ではコントロールできないものです。第2次性徴については適当な時期に予備知識を与えておきましょう。特に、その年齢には大きな個人差があること、第2次性徴の出現が早いか遅いかに過敏に反応してはいけないことを教えましょう。早いからあるいは遅いからといって、良いとか悪いとかいうことはまったくありません。

### 体の成長に伴う心理的变化

思春期の子どもの心理状態には、多くの点で上に述べたような身体的・性的成熟が関係しています。まず、友だちと比べて優越感や劣等感、時には孤独感や不安感をもつかもしれません。身体的には自分はもう大人になったと思っているのに、親から「まだ子どもなのだから、親の言うことを聞きなさい」と言われ、時には「中学生にもなって、もう子どもではないのだから、しっかりしなさい」と言われる。もともと身体的・性的成熟と精神的発達アンバランスな時期であるので、子どもは自分は何であるのか、どうしたらよいかわからなくなり、ますます不安定になります。

成長に伴って、自分の容姿への関心が高まります。人の目に自分がどのように映っているか、人からどのように思われているかを気にするようになります。これは自意識の現れです。容姿に限らず、自分の言動などについて周囲の人がどのように思うかを気にすることは、社会生活では必要なことです。しかし、自意識過剰で気にしすぎると、容姿だけでなく自分のすべてを悪くみるようになります。その結果、強い劣等感や不安感に悩まされることがありますので、子どもの様子に気をつけていきましょう。





## Column -コラム-

### 発達障害

**発**達障害をもつ子どもも、思春期を迎えると、同じ発達課題をもちます。容貌、身なりに関心をもち、異性に興味をもつようになります。鏡の前に長時間座っていたり、どの服を着ようか迷ったりします。大人になったのだなとほめてあげましょう。いろいろな会に参加して異性との交流の機会を増やしましょう。男子の自慰行為などは場所をわきまえるように教えましょう。一人になれる場所をつくってあげることが、情緒を安定させることとなります。

自立と依存の葛藤の中で情緒不安になることがあります。発達障害をもつ子どもも親から自立したいという願望が強くなります。母子密着が強いと、激しい暴力などの情緒混乱が起きることがあります。母子密着にならないように小学校高学年より身辺自立を確立させましょう。できれば、男子については父親に協力してもらいましょう。また、自分のことを理解してくれる人がそばにいることが、子どもの情緒の安定につながります。

劣等感が強くなり被害意識をもつことがあります。思春期になると他人の評価が気になり、劣等感をもち、みんなが自分を悪く言っているのではないかと気になることがあります。子ども自身が障害を理解し、自分のよいところに目が向くように支援していくことが大切です。

# 3. 新しい友だち関係

## 親から友だちへと移行する時期

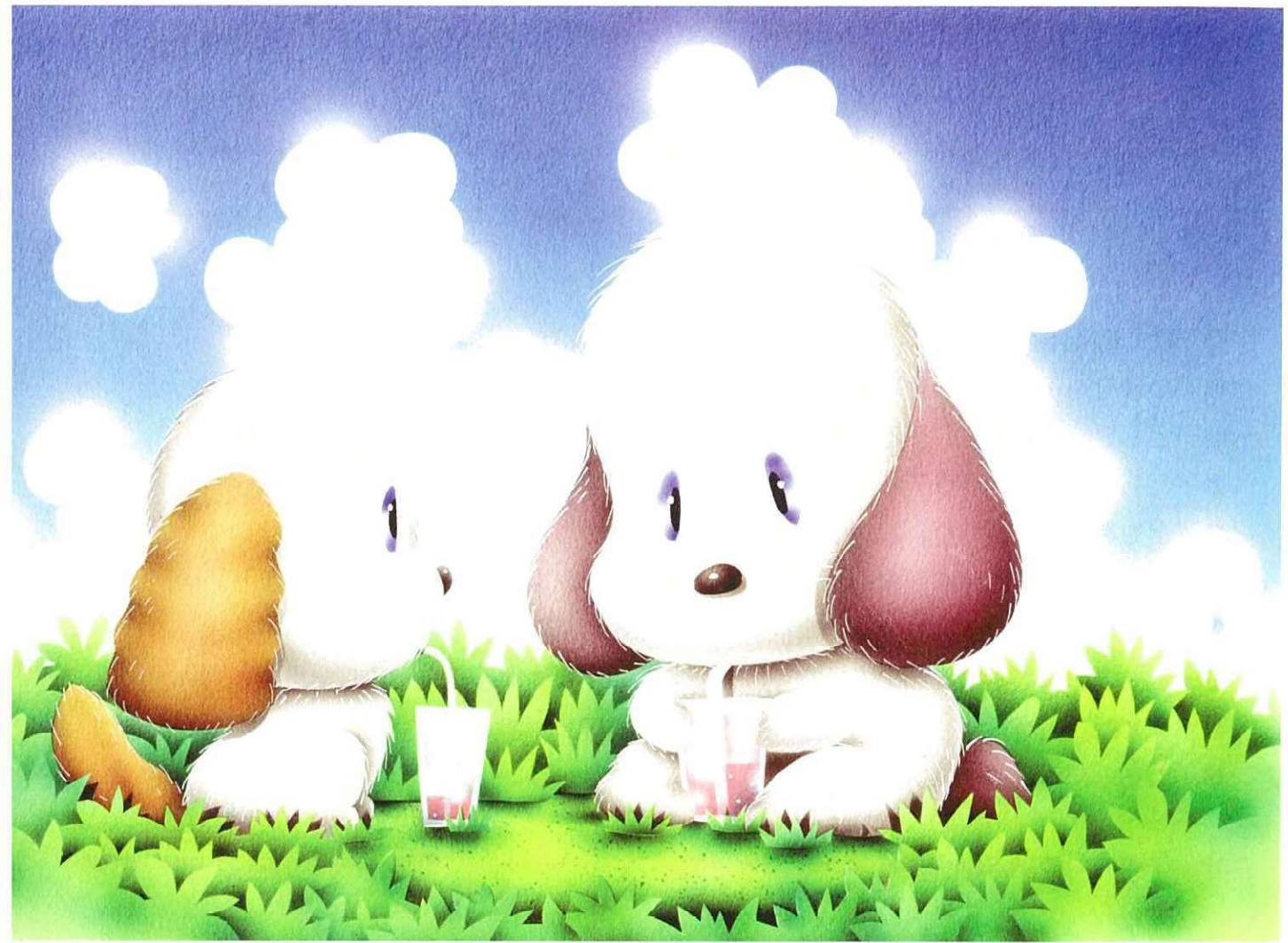
思春期の子どもが悩みを相談する相手は友だちが最も多く、次が母親で、父親にはほとんど相談しません。高校生以上になれば、もっぱら友だちに相談し、親は相手にされなくなります。親よりも友だちの方が大切になってきて、友だちの意見を取り入れるようになります。このような変化は、単に親の言うことを聞かないとか、親の意見を無視しているというのではなく、子どもが親から心理的に離乳し、独立しようとする自立心の現れです。この時期では、これまでのような単なる「遊び友だち」ではなく、相互に信頼して悩みを打ち明け、相談することができるような「心の友だち」が必要になります。

## 友だち関係の特徴

中学生が好きな友だちを選ぶ主な理由として、朗らか、面白い、親切、やさしい、真面目、熱心など相手の人柄、趣味や考え方の一致、気が合う、相談に乗ってくれる、一緒に遊ぶなどが挙げられています。男子の交遊は、友だちと一緒にいろいろなところを探索したり、ゲームをして遊ぶようなことが多いようです。女子の交遊は、自分の気持ちや個人的な事柄を話したり、他のグループの人の噂話をするなど、おしゃべりやメールの交換が多いようです。

友だちとの交遊が進むと、僕たちのグループ、私たちのグループといった仲間意識が強くなります。仲間同士で秘密を共有し、結束が強くなります。友だちとの交遊が心の支えとなり、よりどころになります。そのために、善きにつけ悪きにつけ、友だちの影響を強く受けます。いったん友だちとしてのグループができると、比較的長く続きます。この時期に、生涯の友となるような親友ができることが多いようです。

また思春期には、友だちからどのように思われているかが気になり、友だちから認められたい、友だちと一緒にいたい、仲間外れになりたくないというような対人的欲求が強くなります。友だちができると、そのような欲求が満たされて孤独感や不安感が軽減します。友だちとの交遊によって親離れが進み、責任感や協調性などの社会性がつちかわれます。



## Column —コラム—

### 親離れ・子離れ

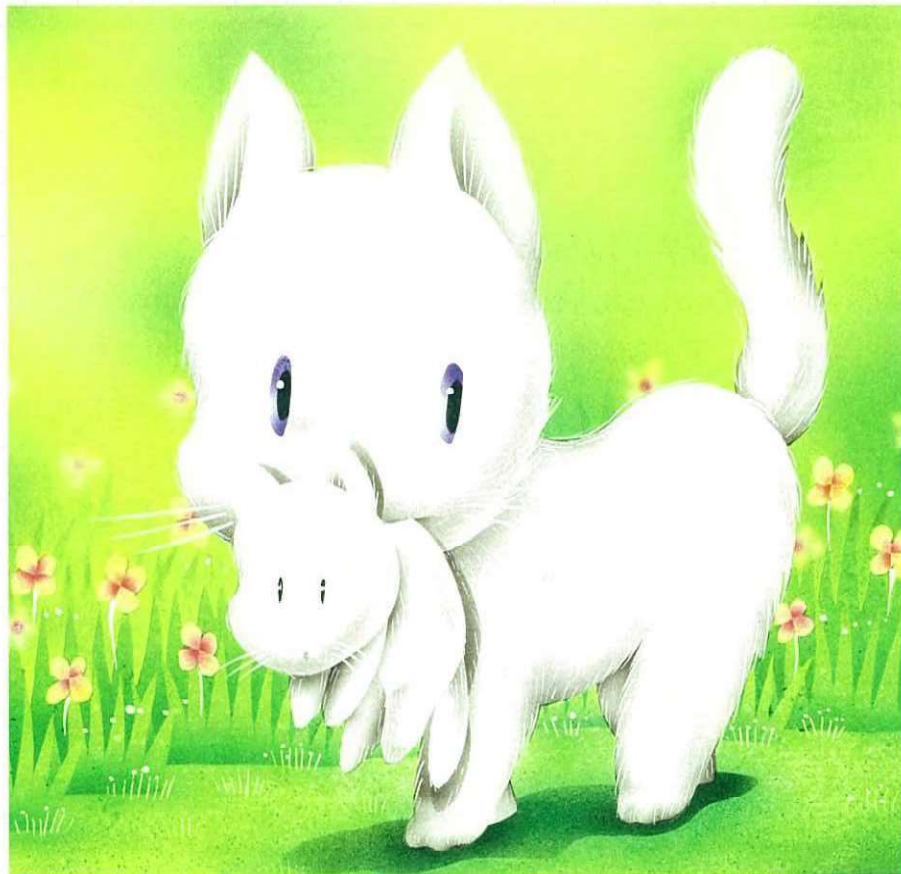
**人**間以外の動物では、驚くほど早く子が親と別れて一人立ちしていくことは、よく知られています。人間だけが20年近くの歳月を親子一緒に暮らします。その中で、思春期は「第2の誕生」と言われる時期です。子どもは新しい自分に脱皮しようとし、それまでの親子関係を打ち破ろうとします。親への反抗がその一例です。思春期という第2の誕生を足がかりに、新しい親子関係をつくっていくことが「親離れ・子離れする」ということなのです。

親としては、子どもには子どもの人格があり人生があることを認め、改めて子どもと向き合い、子育てが新しい段階に入っていくという心構えが必要になってきます。新しい親子関係をつくっていく過程では、子どもの言動に腹を立てたり心配したり、また、子どもとの距離のとり方に悩んだりして、親にとっては悪戦苦闘の連続かもしれません。けれどもそれは「成長の苦しみ」として、むしろ歓迎すべきことです。子離れに伴う親子の衝突やさびしさを乗り越えて、生涯にわたってつきあえる理想的な親子関係を築きましょう。

# すてきな親子関係を築くために

## Summary ーまとめー

- 子どもの親離れに応じて、親も徐々に子離れをしていきましょう。
- いつまでも子ども扱いして、子どもの自立を妨げないようにしましょう。
- 子どもを放任せずに、子どもの日頃の言動に関心を持ちましょう。
- 子どもの気持ちを受け入れ、子どもの立場に立って一緒に考えてみましょう。
- 子どもを突き放したり、追いつめたりしないようにしましょう。
- 子どもが失敗した時は、責めたり、しかったりせず、相談にのってあげましょう。
- 親が子どもの頃、失敗したことや悩んだことなどの経験を話しましょう。
- 子どもの短所を指摘するのではなく、長所を見つけて伸ばしてあげましょう。
- 親子で話し合っただけ決めた生活上のルールは、必ず守らせましょう。
- 子どもの前で両親が言い争いをしないようにしましょう。



## お母さんのつぶやき

### Sharing Experiences 一体験談一

① 「今日のお弁当まずかった」。中学生の娘が、機嫌の悪い顔で学校から帰ってきました。こういう時は何を言っても、トゲのあることばが返ってきます。いらだつ感情を受けとめる余裕があればいいのですが、私の方でも抱えている心配ごとで気分が落ち込んでいる時があります。娘の攻撃に反論する気力もなく、外に飛び出してしまうこともあります。「もうがまんができない」と歩き出すものの、結局は近所を一周して家に戻ってきました。迎えてくれたのは、娘の「おかあさん、お腹すいた。早くごはん作って」。その笑顔を見ていると、変わらない昔のままの娘。反抗的な態度に心を痛めても、励ましてくれるのも子ども。親も泣いたり、笑ったり、心のドッジボールを繰り返しています。

② 長男の中学校の卒業式前日、クラスの保護者から電話がありました。「もし、式の途中で子どもが暴れだしたら親がとめるから、飛び出しやすい所に座っていてね」。受験前になって、男の子たちが大人への反発を声高に唱え始めました。行動に移す子どももいて、保護者間でも特別に連携をとり合ってきました。

結局、何事もなく式は終わりました。今では笑い話ですが、皆が真剣に準備して式に臨みました。振り返ってみると、その頃のまっすぐな息子に教えられたことも多く、また一緒に反抗期を乗り切った仲間との交流こそ息子からの贈り物と、今では感謝しています。

思春期は親子ともに不安や悩みが多い時期です。子どもから自立した大人に向かう発達途上において、誰もが経験し、乗り越えなくてはならない時期です。そして、自分の将来、生や死について、真剣に考えるようになります。

親の豊かな愛情と適切な子育てによって、子ども自身が不安や悩みを克服し、健やかに成長していきます。しかし、時には深刻な問題に遭遇することがあるかもしれません。その時は、子どものすべてをまるごと受け入れ、強く抱きしめ、そして励ましてあげてください。

お父さん、お母さん、家族の皆さん、将来を担う子どもを育てているのだという誇りを持ちましょう。子どもが自立した大人へと成長していく二度とない一日一日を、子どもとともに力強く歩んでいきましょう。

折にふれて、この「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」のページを開いていただければ幸いです。

このサポートブックの作成にあたり、「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」作成委員会に監修していただきました。また、小学5年生、中学1年生、3年生とその保護者の皆様にはアンケート調査と最終稿に向けてのモニターに協力していただきました。ここに記して、心からお礼を申し上げます。

奈良県立教育研究所  
所長 井上 喜一





子育てに関する情報提供・相談窓口などを、奈良県立教育研究所家庭・幼児教育部ホームページに掲載しています。

<http://www.nara-c.ed.jp/katei/>

「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」作成委員会

委員長	杉村 健	奈良教育大学 名誉教授			
副委員長	豊田 弘司	奈良教育大学 教授			
委員	飯田 順三	奈良県立医科大学 教授	玉置 準子	大和郡山市立郡山中学校 教諭	
	池田 常雄	県高田こども家庭相談センター 所長	横井 律子	公募委員	
	以呂免義雄	新奈良法律事務所 所長	芳岡 ひでき	(有)SOCKS 取締役	
	上宮 俊一	県こども家庭局青少年課 係長	島 恒生	教育研究所 教科指導部副部長	
	竹下ひろみ	公募委員	本影 隆志	教育研究所 指導主事	
	田部井紀美子	県PTA協議会	橋本 宗和	教育研究所 指導主事	

事務局（県立教育研究所）

所 長	井上 喜一	家庭教育部 部 長	桐山 吉子	指導主事	阪本さゆり
副 所 長	森本 重和	係 長	乾 義輝	指導主事	福島 雅代
事務局長	豊田 誠康	指導主事	高崎 隆一		
指 導 監	中村美栄子				

イラスト 芳岡 ひでき

※イラスト及び文書の無断転載・複製を禁じます。





親学サポートブック