

**Q** 思春期の子どもを親としてどのように理解してよいかわかるか。

**A** 思春期は、自己の価値観、将来の夢、希望の職業、自分らしさなどを見つ、「自分」というものを確立していく時期です。これは一見、自分自身の作業のように思えますが、実は、他者からの評価、意味付けを取り込むことによって、自分像を作り上げていく作業になります。そのため、この時期は本人の周囲にいる人たちが、特に友達との関わりが非常に重要になります。

一般に、思春期の子どもは他者を意識し、人との違いに敏感になると言われています。生活や学習について、自分と同級生や友達とを比較して自分自身を見つめる機会が増え、自分の良い面だけではなく、苦手なことや短所と思われることにも目を向けるようになるからです。

したがって、本人が生活や学習の主体者として自分らしく生きていくためには、他者と違っていいことを肯定的に受け止めて、自己理解を深めていくことが大切になってきます。

そこで、今回の質問に対して、子ども自身の「自己理解」という点からお答えしたいと思います。

**○本人のもつ良さや力を肯定的に受け止める**

他者との関わりの中で自分が認められる経験を通して、自己肯定感を高めていきます。また、認められる・ほめられることは、自分の強みや良いところを把握し、自己理解を深めていくことにつながります。他者との関係の中で自己理解が進むといっても、周囲の関わり方によっては、自己否定感につながる場合もあります。そうならないよう、他者に認められる経験を周囲でつくりだすことが大切です。

また、自己の得意、不得意について

適切に理解させ、不得意なことへの無理のない対応方法や、得意なことを効果的に活用する方法などを身に付けていくことが大切です。自分の良さを現在、そして将来の生活に生かすためにも、本人が自分の良さを認め、自己を肯定的に受け止めることができるよう見守ることが重要です。

**○友達関係などで、互いに認めることを通して自己理解を深める**

思春期の子どもは、友達の評価によっても、自分自身のイメージをつくっていきます。また、友達に認められることで安心感を得るとともに、自分自身を肯定的に理解します。さらに、緊張や不安、孤独などの否定的な感情を緩和し解消する存在となり、自分の行動や自己形成のモデルにもなります。

このように、思春期の子どもにとって、信頼し合える友達を得るかどうかは、自己理解のためにもとても大切なことです。親としては、互いに高め合うことができるような良好な友達関係がもてるよう、しっかり見守りたいものです。

思春期は、大人になるためにだれもが通過しなければならぬ時期で、親へ強く反発する一方、依存もする精神的に不安定な時期です。そこで、以下のような点を心にとめて、関わっていかれると良いと思います。

- ・子どもが頼ってきた時はしっかり受け止める
- ・子どもの反発や自己主張もしっかり受け止める
- ・自己を見つめようとする子どもを肯定的に受け止めて見守り、より良い自己理解ができるように、親としてできることをする

## ひとりで悩まないで

「うちの子がいじめられているかも…」「子育てに自信が持てません」など

ひとりで悩まず、気軽にあなたに合った窓口にご相談ください。相談内容などの個人の秘密は固く守られます。

相談は臨床心理士などの専門の相談員や医師、学生ボランティアなどが相談にあたります。

**夜間に対応できる窓口**もあります。

子育てに悩みはつきものです。



ひとりで悩まず、相談しましょう。

こんな悩みがありませんか？

何度言っても同じことばかり…

言え言ただけのことを子どもがしてくるなら、こんな楽なことはないですよ。どんな工夫ができるか一緒に考えましょう。

他の子どもはできているのに…

原因や背景は色々あるかもしれませんが、発達の状態に応じた関わり方について、アドバイスします。

欠点ばかりが気になる…

自分の子どもの欠点は長所より目につくものですが、他の見方ができるかもしれません。

## 岡山県青少年総合相談センター ～ハートフルおかやま110～

ホームページは「ハートフルおかやま110」で検索  
場所：岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめきプラザ」4階  
岡山市北区南方2丁目13-1

6つの相談窓口が相互に連携し、青少年や保護者をサポートします。

相談窓口	電話番号	相談方法等	相談時間等
総合相談窓口	(086)224-7110	電話・面接(要予約)相談・メール相談 sodan110@pol.oninet.ne.jp	8:30～21:30(時間外はメール) どんな相談もOK、相談内容に応じて他の窓口も紹介
教育相談	(086)221-7490	電話・面接(要予約)相談	8:30～21:30 いじめ、不登校、非行、教育、性格、行動等の相談
進路相談	(086)224-1121	電話・面接(要予約)相談	8:30～17:00 不登校生徒や高校中途退学者の進路の相談
子どもほっとライン	(086)235-8639	電話・メール相談 kodomo@fine.ocn.ne.jp	17:00(土・日・祝日は8:30)～21:30 学生ボランティアが受付 子ども自身の悩み、学習、性格、行動等の相談
すこやか育児テレホン	(086)235-8839	電話・メール相談 sukoyaka@pol.oninet.ne.jp	8:30～21:30 親自身の育児の悩み、非行、教育、性格、行動、言葉、心身の障害、発達の遅れ等の相談
ヤングテレホン・いじめ110番	(086)231-3741	電話・面接(要予約)相談・メール相談 youngmail@pref.okayama.jp	24時間受付(面接8:30～17:00) いじめなどの悩みや非行、家出などの少年相談

### 岡山県総合教育センター

相談内容	電話番号	相談日時等
不登校・いじめなど学校生活に関すること 学業に関すること 家庭教育に関すること など	(0866)56-9115	面接相談(要予約) 月・水・木・金曜日 9:00～19:00 火曜日 13:00～19:00
発達や障害に関すること 障害のあるお子さんの学習面などの学校生活に関すること 障害のあるお子さんの家庭生活に関すること など	(0866)56-9117	電話相談(随時) 月・水・木・金曜日 9:00～17:00 火曜日 13:00～17:00 ※土・日・祝日・振り替え休日はお休みです。
医師による教育相談	上記電話で相談予約	面接相談(要予約) 原則、毎月第4水曜日16:00～18:00 専門医が相談・助言を行います。

※面接相談では、親子それぞれに別の相談員が担当する並行面接を中心に行っています。 ※保護者の希望により、学校や医療機関等との連携が可能です。  
※医師による教育相談は相談日時が変更になる場合がありますので、電話予約の際にご確認ください。

◆各地域の少年サポートセンター・青少年育成(補導)センターなど、このほかの相談機関についてはホームページをご覧ください。

主な相談機関 岡山県  検索

◆24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう  
**0570-0-78310**  
児童・生徒のいじめやその他のSOSについての相談 24時間受付