

令和4年12月9日

PTA会員の皆様

目黒区立第十中学校 P T A
会 長 宿野 晋一
家庭教育委員長 辻極 恵子

令和4年度 家庭教育講座のご報告

「ハートフルコミュニケーション思春期編」 ～10代の子どもの心のコーチング～

講演者：NPO法人ハートフルコミュニケーション代表理事 菅原裕子

日時：令和4年10月3日（月）午後1時～3時

場所：目黒区立第十中学校 体育館 参加人数： 45 名

◇ 講演要約 ◇

『思春期とは』

子から『個』へ、親から自立して『個』として生きようとし始める時期（アイデンティティの確立）
不安、甘えたい&甘えたくない、イライラ、感情的、気質の弱みが噴出する時期（心の中の変化）
自分と周囲の比較、親より友人の意見に影響を受ける時期（有能性or劣等感）
ハッキリとした人生の基盤を持たず、それでも前へ進もうとする時期（空白の時）

思春期の変化は成長ホルモンによるもので、この影響により子どもは親を嫌がるようになり、興味の対象が親ではなく他からの影響へ心をゆり動かすようになる。これが『反抗期』と言われる時期で、早い子は小学3、4年生から始まり一番激しく反抗するのが中学2年生の頃である。これは、誰もが遺伝的に組み込まれているもので、成長の一貫としてとても自然な事である。これらの変化により、心の中では、不安やイライラ、甘えたいvs甘えたくない、感情的、本来持っている気質の弱みなどが出てきたりする。まだ自分の基盤はグラグラの状態であっても、親を乗り越えて知らない向こうの世界へ進もうとする。自分と他人を比べて有能感や劣等感を感じながら自分の個を見つけようとしている時期である。

『親の子離れと子どもの変化』

親は、この時期の子どもの変化を受け入れ難いと思うが、子どもの成長の変化と認識して親側の受け止め方を変えて行かなければならない。（子離れ）

親が、過剰に干渉したり、他の兄弟や友達と比較した発言をすると、子どもは自己肯定感を持てなくなってしまう。親がいつでも自分の味方だと分かれば子どもは自信を失わない。「私にとってはあなたが1番！」といつも言ってあげる努力が重要。

反抗は、子離れの合図と受け止めて子どもが『自律』しようとしている事を理解し、上手に手を離すことが大切。

『自律』できると『自立』できる。『自律』とは、自分の考えや感情や行動をコントロールすること。

…今、子どもたちが置かれている社会環境

お客様扱いされる子どもたち

昔に比べて、子どもをターゲットとした商品や教材がテレビやインターネットを通して多く出回り、子どもがお客様扱いされ持てはやされてしまう世の中。親もわが子に、より良いものを与えようとするため、子どもが自ら求めなくても手に入る環境になってしまっている。⇒ **やる気が育たない**

インターネットの普及により、欲しいものや欲しい情報を、子供たちはスマートフォンやパソコンを使って簡単に手に入れることができる世の中。どうやって調べようか、何を使って調べようか、と調べる方法を考えなくてよい。⇒ **自主性が育ちにくい**

《子どもの幸せな自立をサポートし、やる気を育てる3つの要素》

◆愛すること

人が生きていく上でもっとも大切な感情は『自己肯定感』。これは、自分を保有(親)してくれる人たちに愛されることによって身に着けることのできる感情。親に肯定された時に、良いも悪いもできるもできないも全てひっくるめて私なんだ、という自己肯定感を定着させることができる。悲しい事に、日本では年間100人の中学生が自殺している。

自己肯定感を育むためには

①話を聞く

…とにかくこれが1番重要。

②認める

…「そうだっただね」と共感し、子どもの意見を認めて、親側の意見は述べない。

③子どもの考えや選択を尊重する

…まず、子どもの意見を聞く。子どもの主張を通せるかは、話し合いで決める。無視はしない。

子どもの気持ちを理解するよう努力する。

④出来ている事を認める。

…子どもの、出来ていない事を探す目、ではなく、出来ている事を探す目、に切り替える。

◆責任

責任(Responsibility)は、反応(Response)と能力(Ability)、で構成されている。

つまり、責任とは自らが反応していく能力のこと。反応することができると自主性が育つ。親が手を出し過ぎると子どもの反応する能力が育まれない。

例えば、寝坊して学校に遅刻した子どもは、先生に注意されて居心地の悪い思いをすることが大切。居心地の悪い思いをすると子供は困る。困ると現状を何とかしようと思う。こういう経験を繰り返す事で、自分次第で結果が変えられる事を知り、耐性や問題解決能力と、現実を見る勇気も育ち、成長しようという意欲も生まれる。

親は、子どものトライ＆エラーから「自分の結果は自分の力で変えられる。人生自分次第」ということを、身をもって学ぶことを見る。上手くいった時もいかなかった時も、それに対する気持ちを本人に話させ、本人の話の中から認めるポイントを見つける。ここで重要なことは『傾聴』すること。子どもは親に問題を解決して欲しいと思っているわけではない。

『自律』できると『自立』できる

自律（自分の考えや感情や行動をコントロールすること）が出来ると、自立（自分以外のものの助けなしで、または支配を受けずに、自分の力で物事をやっていく）する事ができる。

親の役割は、子どもに『自律』を教えること。

◆人の役に立つ喜び

今の子どもたちは、大学を卒業するまでは「サービスを受ける側」のお客様、大学を卒業すると逆の「サービスする側」になる。

そのギャップに、社会人になってすぐ会社を辞めてしまう子も多い。家庭で、お手伝いから卒業させて、親ができない事や子どもの得意な事で、子どもが親を助ける場面を多く作るとよい。その時親がどう感じたか、親の気持ちを教えることが大切で、親も自分の気持ちをいかに言葉豊かに伝えるかを学ぶチャンスでもある。そうすると子どもの中に「人の役に立つ喜び」の種を植える事ができる。

★限界設定★

ゲームのプレイ時間、帰宅時間、子ども同士で遊ぶ範囲などのルールは、必ず子ども本人に作らせる。親は落とし所を決めてから交渉し、子どもの意見がその落とし所と近くなるまで粘って交渉する。あんまり厳しくしすぎると上手いかわないので、厳しくしすぎないことも大切。子どもの失敗に心が痛んでも「しょうがないわねえ。今回だけは…」は絶対にダメ。不都合が出た時は話し合いで解決していく。限界設定が細かすぎると逆にやる気を失うので注意。

子どもの心のコーチングを通して、あるがままの我が子を受け入れ、やる気と自主性を育て、ある日子どもが立ち止まった時に「今の自分は幸せだな」と思えるような、**子どもの幸せな自立**を目指しましょう。

《家庭教育講座アンケート》 令和4年10月3日実施 （回答数29名）

1. お子様の学年は？

- 1年 17名 2年 5名 3年 36名 1年&2年 1名

2. 講座の内容は参考になりましたか？

- なった 22名 まあなった 5名 未回答 2名

実践したいと思いましたか？

- 思った 24名 まあ思った 3名 未回答 2名

参考になった所や実践したいと思った所はどんなところですか？

- 自己肯定感を高める、育む。
- 子どもの話を聞く。耳を傾ける。話をする時間を持てるよう意識する。
- 子どもが持ってきたものをそのまま認める。肯定する。比較しない。
- 家庭では親は子を受け入れてあげ、愛してあげる。すると子は自立していく。
- 良いところを見つけて、毎日1回以上子どもを褒める。褒めてあげられるのは親のみ。
- 限界設定をするときは子どもと一緒に子ども自身に決めてもらう。子どもの側から言ってもらうまで粘り強く話す。
- 自律性や自主性を育てるために、限界設定はしない方がいいのかなと思っていた（失敗をさせるために）が、脳の成長の問題（前頭葉が完全に成熟するのは23歳頃）で判断が充分ではないのなら、限界設定をしてもいいかと思いました。
- 傾聴は大事だと思いました。責任の持たせ方を今後考えていきたいです。
- ルールを決める大切さ
- 子どもの意見を聞いて、限界設定は決めつつ、ある程度自由にさせる。自分のことも周りのことも認められるよう、ありのままの我が子を受け入れる。
- 自転車に乗れるようになった子（思春期の子ども）を後ろから支えたら危ない。うまく自立と寄り添えたらと思います。

3. 今後、家庭教育講座で取り上げて欲しいテーマはありますか？（複数解答可）

子どもの成長や発達について

- 心 22名 身体 8名

子どものキャリア形成について

- 学習 7名 進学 6名 進路 13名

子どもを取り巻く環境の変化について

- 親子関係 10名 友人関係 14名 IT関係 10名

4. 家庭教育講座設定について、希望する日時はありますか？（複数解答可）

- 平日開催 12名 土日開催 3名 午前開催 1名 午後開催 4名
- 学校行事との同日開催 12名 学校行事と異なる開催 2名

5. 印象に残っていることなど感想をご自由にお書き下さい。

- トライ＆エラーから自立を学ぶ。
- 認めるポイントを見つけることならすぐにできそう。
- 頭では分かっている、ついついやってしまっているところがあったので、今日のお話をきいて気を付けようと思いました。
- ひび割れつぼのお話の読み聞かせをしていただいて、とても新鮮で心に響くお話でした。とても良い時間を過ごすことができました。
- 完璧な親も完璧な子もない。ひび割れを直すのではなく、そのままいられるようにサポートする。最後に紹介していただいた話が印象に残りました。
- 子どもを愛するという所で、認める発言は何でも良いという事で、「大好きだよ」となかなか言うタイミングがないなと思っていましたが、娘には「楽しそうだね」とよく言っていたので、それもまた認める発言になるかなと気付きました。ありがとうございました。
- 最後のお話の中の「親もひび割れつぼで、完璧な親はいない」というところで、ジーンときました。いろいろと悩んだり自分を「ダメな親だ」と思って落ち込んだりすることもあります、救われました。ありがとうございました。
- ひび割れつぼの話が心にしみました。完璧ではなくても何かの役に立つことを心に止めて子育てしていきたいと思いました。
- 親としてつい色々子どもの行動に口を出してしまいますが、子育てしたい気持ちを抑えて子育てを見守る気持ちで、親としての行動を考えて子どもの成長を見守りたいと思いました。
- ゲームの罰則は子どもに作らせる。すぐに話し合いたいと思います。
- 子どもが嘘をついたとき、その嘘を信じたふりをする。追求しない。目から鱗でした。
- 人の役に立つ喜びを伸ばしていこうと思う。
- 子どもは「お客様」ではない。家庭内では「お客様」でいさせない。心に残りました。
- 思春期は親と子の新たな関係性が始まるのだと認識しました。日々の中で思い当たる場面が多々あります。親として常にアップデートできるよう、進化していければと思います。
- 大学を出て働いて自立するまでと思うと、親子として過ごせる時間は生まれてからもう半分以上過ぎているんだなと最近感じます。さみしく感じることも、まだまだ長いと思うこともありますが、うまく自立のサポートができたと思います。
- ひび割れつぼのお話を子ども達にもしてあげようと思います。あと数年人生において貴重な時間を楽しく過ごしたいと思います。
- 「自律あつての自立」、「子どもに決めさせる」、改めてそうだなと思いました。
- 自分の3人の子ども達が大好きすぎて、子離れできていないかも。少しずつ頑張ります。
- 頭では分かっている、実行には移せていませんでしたが、今日のお話で背中を押していただけた気がします。
- 講座時間は1時間くらいで良いと思う。

講演は、大盛況のうちに終了することができました。多数の皆さまにご参加いただきありがとうございました。