

ほっといっぴく

令和8年3月3日発行

思春期の葛藤を共に支えるパートナーとして

中学生という時期は、心も体も大人へと向かう成長の過程にあり、日常生活における友人関係等のトラブルや悩みも、より複雑でデリケートなものへと変わりつつあります。

お子さんがトラブルや悩みを抱えた時、親として「わが子を守りたい」と思うのは、深い愛情の証だと思います。そこで今回は、思春期ならではの「心のあり方」を考え、悩みの解決に向けてどう子供をサポートしたらよいか、一緒に考えてみたいと思います。



1. 思春期の言葉は「一つの側面」である

中学生になると「プライド」等の発達により、自分を守ろうとする心が少しずつ育ってきます。すると、トラブルや悩みを抱えた時に以下のような行動や心情が出てくるようになります。

- ・「自分に不都合なこと」を無意識に伏せる
- ・強いショックや怒りから、主観的な解釈が強くなる
- ・親を心配させたくない、あるいは叱られたくないという心理が働く

子供は「本人の真実（主観）」を話していますが、事象の全てを話しているとは限らないことがあります。親は「そう感じたんだね」と受け止めつつ、客観的な視点を持ちましょう。

2. 「冷静な協力者」としてのアプローチ

子どもからのトラブルや悩みの相談を受けた時の3つのステップを紹介します。

【ステップ1】「聴く」に徹し、共感する

「それは納得いかなかったね」「苦しかったね」と、まずは感情を受け止めましょう。親が冷静に聴くことで、お子さんの高ぶった感情が落ち着くことがあります。

【ステップ2】「具体」を整理する

「いつ、どこで、誰と」といった事実関係を問い詰めるのではなく「一緒に何があったか整理しよう」というスタンスで確認しましょう。

【ステップ3】学校と「情報」を共有する

中学生は、家庭で見せる顔と学校で見せる顔が異なることがあります。学校に相談したり、情報を共有したりすることで、子どもとの関わり方についての視点が広がる場合があります。

3. 解決のゴールは「自立を助けること」

子どものトラブルや悩みを「誰かのせい」だけにするのではなく、「何が起きたのか（事実の把握）」と「これからどうすべきか（自己成長）」に分けて整理しましょう。学校からの情報も合わせることで、多様な視点から子供の悩みを捉えることができ、次に向けてのヒントが生まれるかもしれません。学校と保護者が「子どもの自立を支えるチーム」として連携し、同じ方向を向いて子どもたちを見守っていければと考えています。

●スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー3月来校日

★片岡スクールカウンセラー（13:00～16:00）
6日（金） 13日（金）

★丸山スクールソーシャルワーカー（13:00～16:00）
5日（木） 12日（木） 19日（木）



※詳細については担任、またはカウンセリング指導員に問い合わせてください。