

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年4月18日 15時15分～15時38分



### 思春期の子どもの付き合いかたについてドアを開けてもらおう

—香川大学医学部の鈴木裕美先生です。こんにちは。

こんにちは。よろしくお願ひします。

—今回のテーマは思春期の子供についてですが、岸さんのところがちょうど思春期ですよね？

—上の子が高二、下の子が小六で、二人とも男の子です。

—思春期のお子さんをお持ちの親御さんっていうのは、どう接したらいいのかわからないですよ。機嫌が悪かったり、なんか言ったらなんでそんな反発するんだ？みたいな答えが返ってくる。成長する過程で誰もが経験してる思春期ですが、自分もそこを通っているのに、この変化に戸惑ってしまうんですね。人によるとは思いますが、そもそも思春期っていつ頃から始まるものなんですか？

思春期はある日突然始まるようなものじゃなくて、徐々に変化が見られますが、第二次成長期が現れる時期からなので、子供によりますが十歳ぐらいからでしょうか。中学校に入ってからっていう子もいますけど。

—では、思春期の終わりは何歳ぐらいですか？これも個人差があると思いますが。

そうですね。大体高三ぐらいまででしょうか。

—だいぶ長いですね。そう考えるとうちの息子達は思春期真ただ中ですね。

—うちの上の子どもがもうすぐ十歳になるんですが、思春期に片足をに入れて困る

—困ると言われても、だれでもそこを通過するんですよね。親だって同じ経験をしているんですけどね。

可愛い子どもだったから、思春期で態度が変わったり、色々されると戸惑いますよね。

—そうなんです。なんだ、その口の利き方は、その態度はと思うんですね。機嫌悪そうにしてるし。親はどのように接したらいいのでしょうか？

そうですね、接し方の前に思春期には子どもがどういう状態なのかを理解すると、「なるほど、そんなに大変なんだね」という気持ちになると思うんですね。まず、第二次性徴が起きるので体の変化が見られますね。胸が出てきたり、声変わりですね。そんな時期にちょうど中学生になるわけですが、環境もガラッと変わります。中学校に入學して勉強もすごく大変になりますし、成績も五段階で評価されますし、順位も細かくつきます。

—確かに小学生の時よりシビアになってきます。

そうですね。そんなに今までうるさくなかったお母さんお父さんが、急に成績のことである言ってきたり。部活でも先輩後輩の関係も気を使いますし、部活の内容によっては自分より長くやっている後輩にレギュラーの座を奪われたり、仲間に嫌味を言われたり、先生に叱られたりといういろいろありますよね。体調不良になりやすいですし、体だけでなく心にも大きな影響が出てくる時期ですね。イライラしやすく、ちょっとしたことで怒ったり、うつうつしちゃうんですね。

また、思春期になると客観性が出てきます。他の人と自分を比べて評価してしまいます。そんな時期に成績で何番とかいう客観的なデータは衝撃で、心がかき乱されますし、翻弄されます。他の子と比べて自分はこれができない、これが駄目だと否定的になって落ち込みやすくなります。それに自分が他人にどう思われているか、他人の目が非常に気になり、ストレスが強くかかりやすい時期なんですね。

—今聞いていて心当たりあります。さっきまで機嫌良くしていたのに、ちょっとした一言で急にイライラして怒った口調になったりします。

そうですね。心はよくコップに例えられますが、そのコップに嫌だ、悔しい、寂しい、辛いなどのネガティブな気持ちがあると溜まっていったら、それが溢れ出すと他人を攻撃したり、自分を攻撃したり、物を攻撃したりするんですね。他人には乱暴な言葉や身体的な暴力で攻撃することもありますが、自分には「なんでこんなことしちゃったんだろう、なんで自分はこんなにダメなんだろう」というように「なんでなんで」と自分を責めて苦しめたりします。物を攻撃するのは、部屋の壁に穴をあけたり、ゴミ箱や本棚を蹴飛ばしてポコポコにしたり。

—うちの子供部屋は大丈夫そうですね。汚いですけど。

—汚さには関係ないです。でもゴミ箱を蹴飛ばして、汚れたりするかもしれないですね（笑）。

—おもてにパンと怒りのエネルギーを出す子もいれば、先ほどのお話みたいに自分の中にため込んでしまう子もいる。

思春期はごろのコップがすごく小さくて、あふれやすい状態なんじゃないかなと思うんですね。だから、普段からいっぱいいっぱいコップは、親のちよっとした一言ですぐあふれて、大きな声を出したり、不機嫌になったりするんでしょね。だんだん大人になってコップが大きくなったり、コントロールしやすくなってきて怒りとか嫌な気持ちをコップから流していくようになると思うんですけど。

—そんな感じですね。うちは男の子でもですけど、女の子でもそうですか。

そうですね。ネガティブな気持ちが出ると出るタイプか、中に出るタイプかによるんですけど。でも、男の子はネガティブな気持ちが生じる脳の部位と暴力性や衝動性を生じる部位が隣り合わせになってるんですね。ですから、男の子は嫌な気持ちになると暴言暴力につながりやすいですね。でも、女の子はネガティブな気持ちを生じる部位が大脳皮質に移って行くらしいですね。大脳皮質では気持ちを言語化する部位ですから、口が立つようになるんです。もちろん、饒舌な男の子もいますけど。男の人はだんまりで、一人部屋にこもりやすいし、女の人はガンガンしゃべって責め立てる。

—妻と私の関係そのものです。こんな仕事しても黙っちゃうんですよ（笑）。もはや三人兄弟の長男って言われます（笑）。思春期っていわゆる反抗期なんですかね？自分には反抗期らしい反抗期はなかった気がする。

そうですね。今、反抗期がない子が多いって言われています。昔は上からの圧力がとても強かったんですね。親も先生も絶対的権力って感じで、暴力をふるうこともありましたが、自由がなかったり、強く押さえつけられたりして反抗心に火が付きやすかった気がします。だから、思春期の子どもたちは基本的に反抗的でしたし、非行に走る元気もありました。今の子ども達は大人から大切にされてますし、少なくとも威圧的だったり、暴力的ではない。全力で反抗するような環境ではありません。子どもに労力とお金をかけてますから、親は期待するあまり過干渉で、口うるさくなります。それは子どもは嫌なんですけど、同時にその期待に応えられない自分に落胆したり、できない自分を責めてしまう。自分が悪いわけだから、反抗できないです。

—確かに私も中学生に話しに行くことがあるんですが、みんなきちんと座って、まじめに話を聞いてくれます。昔は体育館の後ろの方で話しを聞かないやんちゃな人達がいまいたけど、今はみんないい子達ばかりで。

—ごろを外に出せないことが多いようですね。この時期、特に人の目が気になるし、友達に自分の悪いところを見せたくないし、嫌われたくない。だから何でも我慢したり、断れない。仮面をかぶって生活するから、気を使ってすごく疲れちゃう。だから家に帰ってくると、ごろ

のコップからストレスがあふれ出して、ぐったりしちゃうと思うんです。それでゴロゴロしている、「早く着替えなさい、お風呂入りなさい、宿題やったの？」って矢継ぎ早に指示出されたり責め立てられる。「もう！こっちだって大変なのに！頑張りすぎてもう限界！」とかっていう気持ちなのに、うまく伝えられず黙るか、「うるさい！」って叫ぶかになる。

—あ、それで「うるさい！クソババ！」っていうわけですね。でも、そう言えるのは信頼の証って聞きますよ。信頼してるからこそ、吐き出せるよ。

—でも、言っちゃいますよ。「着替えなさい」とか、「水筒出しなさい」とか、「もう出さないと洗わないよ」とか。

—昨夜の私んち見ました？（笑）

—「着替えなさい！」「ご飯なんだから早くテーブルに来なさい！」とか言いがちですが、どうしたらいいですか。

そうですね、「見ない」「言わない」でいるのがいいですね。「聞く」だけにして。親が子どもの気にいらないうところをいちいち口に出して指摘しない、だけど子どもが話したいと思った時には、よく耳を傾ける。

—とても難しいですよ。それができたら子どもとの関係も良好なんだろうなと思うんですが、私は自信がないです。

思春期はこころのドアが閉まってしまう時期でもあるんですね。小学生の時は、お父さんお母さんに向けて、こころのドアが開いていて、いつでも親を受け入れ、話しができた。思春期では、子どもが望んだ時以外はドアが閉まっているんですね。こころのドアのノブは子ども側にしかついていないのです。だから、親がガミガミ言っても、ドアを閉められて聞いてもらえません。ですので、「親の言うことを聞かせるためにはどうしたらいいか」という問いに対しては、ドアを開けて聞いてもらう必要があって、でも親がガミガミ言う間はドアを開けてもらえない。だから、まずはドアを開けてもらえるように、親が機嫌よくして、気持ちよく話を聞いてあげることが保証する必要があるんですね。

—「いつまでゲームやってんだ、テストが近いだろう」とか言いたくなるけど、大事なのはまずこころのドアを開けてもらうことなんだ。だから、いろいろ言わないで待つってことが大事なんだということですね。

思春期の初めから親子関係がうまくいったらいいですが、こじれてしまってる場合もありますよ。どうしたらいいんでしょう？

私もこじれまくってたので、このころのドアを思春期に開けてもらう大変さはわかります。

—先生でもそうですか、ちょっと安心しました(笑)。

子どもが中学時代はまったく口を聞いていなかったことがありました。いつも不機嫌でしたし、話しかけても「別に、ふつう」とかしこ言わなかったりすると、どう声を掛けたらいいかわからなくなるんですよ。でも、今振り返ってみると、自分は子どもにガミガミ言っていないからいいと思ってましたが、子どもに対して不満はいっぱいあって、口には出さなくても態度には出ていたと思います。明らかに不満げで機嫌悪かったです。そういう不機嫌オーラ全開で家にいたら、子どもも話しかけづらいし、イライラしますよね。その割に、思春期前の下の子どもたちは楽しそうに話していて、後々「私とは楽しそうに話してくれなかった」って訴えられました。このころのドアを閉めていても、外の様子はちゃんと見て感じていて、傷ついていたんですね。当時、不機嫌な態度をとるから、こっちがそうなるんだって心の中で思っていました。親から態度を変えないといけなかったんですよ。

嫌なことを言うのをやめて機嫌良くしていると、それだけで子どもは安心するわけです。スレスマックスで学校から帰ってきて、親が不機嫌でブスとした顔してたら、めんどくさいから話すのやめとこうと思うし、話す気もうせるでしょうから、このころのドアは閉じたままです。でも、少しでも機嫌よくしてくれてたら、ドアを開けてみようかな、話してみようかなって思うと思います。その時に、しっかり聞いてあげられたら、親の言うことも聞いてみよう、アドバイスを取り入れてみようって思うはずですよ。まずは親からですね。

—子どもがどんなに機嫌悪くても、親は機嫌良く過します。

—そこですよ。親も疲れてたり、会社で怒られて帰ってきたら、なかなか余裕がなくて。おらかにできない。

さっきこのころのコップの話をしました。ネガティブな気持ちがあたまってきたら、減らさないといいですね。溢れないようにコントロールする必要があります。それは大人も子どもも同じです。まずは、しっかり眠ること。次に、話してよく聞いてもらうこと。そして、好きなことをすることです。趣味活動でもいいですし、おいしいものを食べることもそうです。仕事帰りにビール一本またはコンビニスイーツを買って帰るとか、とにかく自分の機嫌を自分でとることですね。運動することもこのころのコップをきれいにするのに役立ちます。こうして自分のメンタルケアをするんですね。こういうことを子どもにも教えてあげられるといいですよ。

公益社団法人高松青年会議所 2023 年度 5 月例会事業

# 子どもの“生きる力”を育てよう

## ～テストで測れない力～



講師  
鈴木 裕美 Suzuki Hiromi

### Profile

香川県生まれ。一男二女の母。津田塾大学中退。ハワイ大学マノア校太平洋神学研究所に編入。卒業後、同大学の公衆衛生学部国際保健学科で修士号を取得。卒業後はブラジル2年、中国1年、東京で6年在住。2005年、香川大学医学部に学士編入し、2010年に卒業。香川大学医学部小児科で勤務し、2014年より公衆衛生学専攻助教、2018年より産生学助教として臨休の他、医学部および地域での教育や行政と密着で子育てや非認知能力、ネット依存の研究・開発を行っている。

### 事業概要

子どもが「自分自身をありのまま認めること（自己肯定感）」、そして「学力テストでは測れない子どもを伸ばす力（非認知能力）」、それらの重要性を学んでいただきます。

また講義以外にも当団体によるプレゼンテーション、講師による質疑応答（事前 web 受付制）、ワークショップなどを予定しております。



# 5.21 2023 MAY SUN

(受付13:45) **参加無料**

## 14:00～15:40 閉会

レクザムホール（香川県県民ホール）  
多目的大会議室（玉藻）高松市玉藻町 9-10

公共交通機関のご案内：琴電バス「県民ホール前」降りてすぐ  
JR「高松駅」徒歩約 8 分

※お車でお越しの際は玉藻町駐車場、各コインパーキングをご利用ください。  
(事業当日はイベントの影響により駐車場が埋まる可能性があるため、公共交通機関のご利用をおすすめ致します。)

先着 50 名 お申込みはこちら  
Google form



お申込みが切  
5月7日(日)

※お子様同伴でご参加いただく事も可能です。  
※未就学児のお子様については、開場後方の保育スペース（事前予約制・人数制限有り）でお預かりさせていただく事も可能です。  
遊具等はありませんので必要な方は自己責任での持参をお願いします。



公益社団法人高松青年会議所

〒760-0029 香川県高松市丸亀町 2-13

高松丸亀町武番街 3 号館 4F

TEL:087-811-4677 FAX:087-811-4678

事務局開局時間：平日 10:00～12:00/13:00～18:00

E-mail:takamatsu-jc@ca.pikara.ne.jp



公式 HP



—鈴木裕美先生、今月もどうもありがとうございました。来月もよろしく願いいたします。

はい、Zoomで行う子育てセミナーと交流会をご紹介します。五月十一日（木）午前十時半から「よい親子関係の築き方」というテーマでお話しします。また、五月二十一日（日）二時からレクザムホールで「子どもの生きる力を育てよう」テストで測れない力」というテーマで私が講演します。お問い合わせ・お申し込みは「NPO 法人親の育ちサポーターがわ」のホームページからお願いします。

—思春期については今日この時間だけでは話きれないですよ。また、リスナーの中でも相談したいこと、ちょっと聞いてみたいことなどあると思いますので、是非メッセージを番組にお送りいただけたらと思います。先生、今後の予定がありましたら、お願い致します。