

思春期の子どもの関わり方について

最近の「にちにち」では、思春期のお子さんとの関わり方をテーマにしたセッションが増えています。スマホやゲームとの付き合い方、時間管理、身の回りの整理など——。年齢が上がるにつれ、親がすべてを管理するのではなく、自立のためのスキルを子ども自身が身につけていく時期になります。その中で思春期に差しかかると、子どもは「言われたくない」、親は「言いたくないけど言わないとやらない」——そんなやり取りの中で衝突が起き、言い合いや口をきかない日が続くこともあるかもしれません。では、そんな時期にどのように関わるとお互いにとって良いのでしょうか？

◎思春期は「ブレーキの効かない車を運転している」



思春期の脳は、性ホルモンの影響で「怒り・興奮・恐怖」など感情を司る部分が急速に発達します。一方で、「理性」や「抑制」を担う部分の発達は少し遅れがち。つまり、猛スピードで走るのにブレーキが効きにくい状態なのです。そのため、感情的になったり衝動的に行動してしまうこともあります。そして、一番安心できる存在である親に対して、より強くその感情をぶつけてしまうのです。でも、これは「親を信頼している証拠」。外では理性を働かせて頑張っているからこそ、家では心をゆるめられる。そう思うと、少しだけ反抗的な態度も違って見えてきませんか？

とはいえ・・・親だって人間です。毎日ぶつかってばかりでは疲れてしまいますよね。

◎「ヘルシーコンフリクト」を意識してみよう

大切なのは、衝突を完全に避けようとしないこと。

健康的なぶつかり合い＝ヘルシーコンフリクトを意識して関わることです。



◆そのための4つのポイント

1. 脳の成長過程で、感情のコントロールが難しい時期だと知っておく。
2. お互いに“自分の世界”を持っているということを理解する。
3. 「お母さん（お父さん）はこう思うよ」と“アイメッセージ”で伝える。
4. 感情的になったあとでも、「あなたを大切に思っている」というメッセージを残すこと。

思春期の子どもには、親が入れない世界が少しずつ広がっていきます。

だからこそ、落ち着いている時にどれだけ対話できるかが鍵になります。

「困ったときは力になるからね」「一緒に考えよう」

そんな言葉が、子どもにとって大きな安心と信頼につながります。

