

「思春期の子どもに伝わる声のかけ方」

—親も子どもも幸せになる子育て—

子育てネットワーク委員会研修会のご報告[記録の一部抜粋]



講演 シェアワークショップのテーマ
「思春期の子どもに伝わる声のかけ方」
—親も子どもも幸せになる子育て—

講師 NYライフバランス研究所 (NYLB) 認定
ポジティブペアレンティングコーチ, 強みコー
チ NYLBライティング担当
川崎 裕子先生

【講演の流れ】

- 自己紹介 茨城県在住, 夫カナダ人
- 目的は, 思春期でも子どもに伝わる声のかけ方を学び, 実践できるようになること
到達目標は, 次のことを知りできるようになること
 - ・子どもが幸せになる子育てスタイルを知る
 - ・思春期の脳の特徴について知る
 - ・伝わりやすい声のかけ方を一つ練習してみる
- アイスブレイク→3人でグループを作り, 共通点を見つける



1 子どもが幸せになる子育てスタイル

- ・心理学の研究目的の変化
問題を見つけて治す→問題を予防する→より幸せに生きる
子育ても, 子どもを不幸にしない→より幸せになる 方向へ
- ・ポジティブ心理学は「視点の変化」 ないものよりあるものを見る
What's good?
Q 最近あったちょっといいことは? →ACR: 関心を持って一緒に喜び
- ・3つの子育てスタイル
甘すぎる親 ちょうどいい親 厳しすぎる親
(迎合的) (自律性を支援する, 支援的) (統制的)
親の子育てスタイルと子どもの幸せ
Q 一番幸せで成功もしやすいのは?
ポジティブな人は成功するとされている



2 思春期の脳の発達

- Q お子さんとの関わり方が難しいと感じる時はどのような時ですか?
グループワーク

• 脳の発達のプロセスの3つの特徴

脳の手で確認

- ①内側から外側 基本的二ーズ→共感（EQ）→思考（IQ）
 - ②右側から左側 左脳が未発達。（ 視覚 ）やイメージが伝わりやすい。
 - ③後ろから前（ ^{ぜんとうよう}前頭葉 ）が未発達。我慢が難しい。抽象的な思考が難しい。
- ※ 完成するのは（ 24 ）歳頃 皆さんから驚きの反応あり!!

• 思春期の脳の特徴：感情脳が活発で、前頭前野は未発達

脳のエリア	役割	意味	
^{へんとうたい} 扁桃腺	感情	感情爆発 刺激	
^{かいば} 海馬	記憶	生きる術を学ぶ	
^{そくざかく} 側坐核	勇気	リスクを取り、（ チャレンジ ）できる	
脳の画像	8歳	16歳	20歳

- 思春期にリスクを取り、より多くのことを学び成長できるため。
- 思春期の戦略、人類が生き延び繁栄した理由の一つ
- 発達は全てに意味がある



Q 思春期の脳の特徴を知って、感じることは？ 継続したいことや変えたいこと。

グループワーク 変えてみようかな？ これは続けたいな！

※話し合いは盛り上がる。ここまで4回ぐらいしているので、だいぶ慣れた。
 ※ただ聞いているだけの講演会よりも、熱心に取り組める。

心理学 感情 温かく気持ちを認める 共感的
 思考 「説明」を用いる コミュニケーションが多い
 行動 適切でない行動は「制限」または案を考える

3 伝わる声かけの3ステップ

エドワードデシの「自己決定理論」の研究から。共感、説明、圧力を最小限に

- ちょうどいい子育てスタイル
 ネガティブな感情を認める、説明を用いて、適切でない行動は制限する。
- 支援的な関わりの3大要素
 ① 感情面（気持ちを認める） ②思考面（説明） ③行動面（圧力を最小限に）
- 自律性を支援する声かけ3ステップと例
 ①（ 共感 ）する
 それを（ したくない ）気持ちを認め、伝える
 ②（ 説明 ）する
 なぜそのことが大切なのか、合理的な理由を説明する
 ③圧力を最小限に
 圧力を最小限にした言い方や、（ 選択 ）肢や、リクエスト



【ワーク（グループで練習）】メンバーの実際の事例で考えてみましょう。

※この3ステップは難しく、必ずしも答えが出ないかもしれないが、この順番に考える練習をしてみましょう。
（特に、共感は深く、ポジティブペアレンティング ベーシック 第一回でじっくり学びます。）

ステップ1 グループで1人（Aさん），事例を提供してください。

ステップ2 全員で，その事例に対して次の3つの順に考えてみましょう。

- ①共感：やりたくない気持ちを認める。
- ②説明：なぜそれが大切なのか説明（私文）
- ③圧力を最小限に：リクエストや選択肢

ステップ3 3ステップの台詞ができれば，Aさん以外が親役になる。

- ・叱って言うしてみる
- ・作った3ステップで言うしてみる
- どう感じますか？気持ちの違いは？



Qこの言われ方をされた時と、叱られた時の既知の違いは？

なんでしまわないの！ 何度言ったらわかるの！ 今すぐしまいなさい！

・自律性を促す声かけのポイント

- ①「正解」はないが、このプロセスを考えてその時々で工夫
- ②子どもをコントロールするための方法ではない
やりたくなくても大切なことを、本人が大切に思えるようになるための支援
- ③親に余裕がないと難しい、セルフケア
- ④その他のメリット
 - ・「気持ち」を認められると、後のことが入りやすい。
 - ・人間脳が育ち、創造性も高まる。
 - ・思春期は、上からより、横からのコミュニケーション
 - ・親側も、説明する時に人間脳を使うので落ち着ける

書物 松村亜里 メルマガ Facebookライブ オンラインサロン

- ・感想，やってみたいこと
- ・一番印象に残っていること

次にお会いすることがあれば，やってみて をぜひ教えてください。

質疑応答

質問：自分の心をコントロールする方法は？

返答：イギリスでの経験 人の目を気にしすぎていた イギリス人は違った
目の前のことに集中する あまり答えになっていない

質問：反抗期と思春期 年齢的にいつ頃？

返答：2歳ごろ 12歳ごろから

質問：子どもはハーフ（自分は外国人）息子が10歳で自分に近づくのを嫌がる。
もう思春期かと思って接している。

返答：先生の子どもも10歳の娘。現在移行期かな？
NHKスペシャルの説明。

質問：息子が中学3年生の時に彼女ができた。妻には伝えたが自分には言わなかった。彼女と出かけた時に撮った写真が共有されて自分が見えてしまった。アカウントを変えるように伝えたいが、、、、。伝え方が難しい。本人も大笑い！

返答：知らないふりをする選択肢もあるかも。先々のことを考えると、伝えた方がいい。「あれ、写真がどんどん入って切っちゃっているよ！」とか。

謝辞 川崎先生、たいへん楽しい研修会でした。ありがとうございました。

質疑応答の時間まで、これだけ和やかにたくさんの方の声があがる研修というのは、「なかなかないな」と感じております。ワークの時間を多く取り入れていただいたおかげで、気持ちも和らぎ、楽しく過ごせました。

また、「伝わる声のかけ方」では、言葉ひとつとっても、どのように伝えるか、どうしたら伝わるかということもそうですが、それ以上に、まずは「子どものわかってもらいたい」という気持ちに共感することが大切なんだなと思いました。

先ほどのワークの中にもありましたが、つい怒りたくなってしまう自分、感情的になってしまう自分自身にも共感してあげたいなということを私自身感じました。

大変深く、気づきの多い研修会でした。ありがとうございました。



ひたちなか市長挨拶：大谷 明 市長

ようこそひたちなか市へ、市長でもあり、
年長息子と小6娘いる。

小6娘、難しい時期に入ってきた。

肩から手を外す。手を繋ごうとするとスル
ッと手を引く。

朝30分間、散歩をするようにした。ルート
は娘任せ、話しても黙っていても。

気がかりな出来事を、何日か経ってから話
をするようになってきた。

子育ては体力、心も体も健康に。

令和5年7月1日（土）13:30～16:00

ひたちなか市文化会館 小ホール

研修会の開催に当たり、ひたちなか市文化会館の皆様大変お世話になりました。お礼申し上げます。

※画像は、研修会冒頭にて参加者の皆様にご了解をいただいたものです。

講演後、参加者の皆さんよりいただきましたアンケートの結果を別途掲載いたしましたので、ご覧ください。