



## PTA 研修会「思春期の子どもとのかかわり方」開催

11月17日(水)にPTA 研修部主催の研修会が開催され、約40名の保護者の方に参加いただきました。講師に本校スクールカウンセラーで公認心理師・臨床心理士・精神保健福祉士の大島希先生をお迎えし、「思春期の子どもとのかかわり方」についてご講演をいただきました。講演の内容を紹介します。



### 1 思春期の特徴

- 思春期は他の人が気になるようになる。みんなと同じという仲間関係から、自分の違いを意識し始める。
- 大脳辺縁系(情動脳)は10歳から14歳まで急速に発達するので、怖さ・不安・痛み・緊張などの刺激に過敏になりやすく、ストレスの反応が出やすくなる。前頭葉(抑制系)はゆっくりと20代までに発達する。そのギャップがある時期なので、小学校ではできていたのに我慢できなくなることも出やすい。

### 2 近年の特徴

- (以前に比べ)圧倒的にメディア・情報量が違い選択肢が多様である。そのため選ぶことの耐性がない。
- ゲームの質が違い、近年のゲームは終わらず、長く続けても飽きないように作られている。また、SNS(即応性)は、人とのつながりを作るツールだが、関係を深めるには使い方に工夫が必要になる。
- 子どもはほめられるよりも認められることを求めている。

### 3 対応の仕方

- 子どもの主張の一部が間違っている場合、全否定しない。理由が正しい部分もある。
- 子どもの反応を気にしすぎず、毅然とした対応で理由を説明したり話し合ったりする。
- 「いい子」・過度の抑制により大人になれないこともある。
- 親離れや子どもへのエネルギーの再充電など、親は「宿り木」として変わらずにいること、そして、子どもの存在を認めていくことが大切である。



### 4 ペットトーク(励ます・応援する言葉かけ)

- 受容 ⇨ 承認 ⇨ 行動 ⇨ 激励 ⇨ 受容のサイクル
- 受容(まずは理由や状況を聞く)、承認(その感情をくみ取る。本人なりの思いや姿を認める)、行動(「〇〇するな」では、ミスをイメージしやすい。こんな行動だとよさそうだねと明確にメッセージを伝える。例:「遅刻するな」⇒「5分前に、いつもの場所ね」、激励(「強く押す」か「優しく押す」か、その子のタイプにあわせて最後に背中を押す)

### 5 強いストレス状況の反応

- ストレスをすべて排除すればよいという考えは誤りである。ストレスとどう向き合うか、ストレスを成長につなげることが大事である。
- ストレスは体や心が対抗している状態なので、どのような人にも生じる、自然で一般的な反応である。緊張している時よりも、安心した後に出やすい。
- 通常は自然に回復し、日常の中で癒される。ただし、長い持続、学校生活や家庭生活に支障が出ているときは、専門機関によるサポートを受けた方がよい。
- 体の反応・・・食欲不振・下痢・吐き気、便秘・頻尿、眠れない・怖い夢を見る など
- こころの反応・・・一人でいるのが怖くなる、心配し過ぎる、怖い場面を急に思い出す など
- 生活・行動における変化・・・落ち着かない、勝手な行動が増える、乱暴な言動、自傷 など

6 こころが回復するために～覚えておきたいこと～

- 誰でもこころの動きが鈍くなる時期もある。
- 日常的に慣れている活動にはできるだけ取り組む。しかし、やりすぎには注意する。
- 様々な感情を処理するためには、時には一人の時間も大事である。

7 リカバリーのための6箇条

- 感情的になり過ぎない。話をしたい、したくないどちらも大事。眠り、休息をとり、家族などと過ごす時間を少し多めにする。生活習慣やリズムを変えない、など。

8 その他

- 参考となる図書を紹介していただきました。

『10代の脳 反抗期と思春期の子供にどう対処するか』『不登校に陥る子供たち』

\* 講演内容にかかわらず、子どもとの接し方や子育て等でお話したいことがありましたら、担任にご相談ください。スクールカウンセラーの先生と面談もできます。

＜スクールカウンセラー来校日＞（面談希望の場合は事前に連絡をお願いします。）

○大島希先生・・・12月8日(水)、12月17日(金)、1月12日(水)、1月20日(木)、2月3日(木)、2月17日(木)、3月2日(水)、3月10日(木)

○五十嵐多恵先生・・・12月8日(水)、12月22日(水)、1月13日(木)、1月26日(水)、2月9日(水)、2月24日(木)、3月10日(木)

『数学実力アップ講座』がスタート

11月から2月まで木曜日の放課後を中心に、計8回にわたり学習支援ボランティアの先生7名にお越しいただき、参加を希望した各学年約10名の生徒が学習会に取り組んでいます。1回目は、全校計算テストの復習を行い、わからなかった問題について丁寧に教えていただきました。2回目以降は、高校入試でも問われる四則計算や方程式、関数などの基礎的な内容について、一人ひとりの理解度に合わせて丁寧に指導をいただきます。「よくわかるようになった」「できるようになりおもしろくなった」という声が毎年たくさん聞かれます。



学習会の様子

学習支援ボランティアの先生方、お忙しいところありがとうございます。

☆☆ 指導いただく先生方 ☆☆

1年生 梅津英幸先生・梅津和夫先生

2年生 目黒聡治先生・大場隆先生

3年生 加藤芳秀先生・松木裕人先生・玉木淳一郎先生

数学科の教員を中心に、各学年の教員も交代で指導にあたります。

11月29日(月)～12月5日(日)の予定

月日	授業						校内行事	校外行事・分学・学年等の行事	給食	部活終了	スクール		完全下校
	朝	1	2	3	4	5					1便	2便	
29月	公約読合せ	月4	月1	月2	月3	月5	普通日課 ☆ 放課後活動優先日 朝：朝読書 給食12:45~13:40 清掃14:40~14:55 終会15:05~15:20 放課後活動15:30~16:20	・調理実習2-1	○	なし	15:30	16:30	16:30
30火	全校朝会	火1	火2	火3	火4	火5	普通日課 ☆ALT 全校朝会(保健委員会発表) 給食12:45~13:40 清掃15:40~15:55 終会16:05~16:25(選挙活動)	・選挙管理委員会 16:35~17:25	○	18:00	16:35	18:15	18:15
1水	学年裁量	水1	水2	水3	水4	水5	普通日課 ☆初任研 尿検査② 朝：学年裁量 給食12:45~13:40 清掃なし 終会14:45~15:00	・職員会議⑫ 教科部会 15:20~16:40	○	なし	15:10	-	15:10
2木	視写/打合せ	木1	木2	木3	木4	木5	普通日課 ■ALT 安全点検 朝：視写/打合せ 給食12:45~13:40 清掃15:40~15:55 終会16:05~16:25(選挙活動)	・調理実習2-3 ・選挙管理委員会 16:35~17:25	○	18:00	16:35	18:15	18:15
3金	学年集会	金1	金2	金3	金4	金5	普通日課 ☆ALT初任研 学年集会 給食12:45~13:40 清掃15:40~15:55 終会16:05~16:25(選挙活動)	・素点交換完了	○	18:00	16:35	18:15	18:15
4土							停電 明正高校説明会⑤ 山形城北高校説明会 ソフトテニス審判講習会(飯豊スポーツセンター) 県中バレーボール指定強化練習会(川西中) バスケット冬季強化練習会(白鷹中)			可			
5日							停電予備日 置賜地区剣道段級審査会(米沢市営武道館)						