



情報コーナー



要請訪問のご案内

担当 学校教育相談室 03-5800-8309

都内の公立学校や区市町村教育委員会からの依頼により、当センターの指導主事や心理専門職が事例検討会や校内研修会等の講師として伺います。

■テーマ例

- 児童・生徒の理解と対応（いじめ、発達障害、不登校、自傷行為、思春期の心理状態など）
- 保護者とのかかわり方
- 教育相談的な視点からの学級経営、学習指導
- 教育相談の演習（ロールプレイ、グループエンカウンター、ソーシャルスキルトレーニング）

講義では

（例）教育相談の基礎
教育相談の基本的な考え方についての理解を深めていきます。

事例検討会では

教員から出された事例について、具体的な子供の理解、対応の仕方などについて検討します。

演習では

（例）ロールプレイ
学校で起きる様々な場面を設定して役割演技をすることにより、相手の立場を理解し、事例への対応の仕方を振り返ります。

青少年リスタートプレイス

担当 家庭教育相談室 03-5800-8298

高校を中途退学した方や不登校の方、その保護者を支援しています。

電話相談

進路変更に伴う編入学・再入学についての相談に応じ、情報提供を行います。



来所相談

進路変更に伴う就学についての相談に応じ、情報提供を行います。（例 都立高校のチャレンジスクール、エンカレッジスクール、昼夜間定時制高校への再入学についての相談）

登録者支援

「進路相談会」や「つどい」の案内、「都立高校の入試情報」、「通信」を送付し、継続的な支援を実施しています。

つどい

高校を中途退学した方やその保護者が集まり、話し合う場です。
アドバイザーからの助言を交えて、同じような疑問や悩みのある人同士で話し合います。

チャレンジ相談

都立高校における中途退学への対応として、未然防止、早期対応につながる相談を行います。学校に出向き、生徒やその保護者に対して個別の相談に応じ、進路情報の提供を行います。

● 東京都教育相談センターホームページ <http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp> でも御覧いただけます。●



広報 **すこやかさん** 第21号
平成20年2月発行

東京都教育相談センター 〒113-0033 東京都文京区本郷1-3-3
<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp> TEL 03-5800-8545 FAX 03-5800-8402

「思春期の子供を支える」

東京都教育相談センター 統括指導主事 小黒 仁史

■不安や抑うつ感を高める子供たち

平成18年10月に実施した当センターの「思春期の心理と行動に関する意識調査」では、中・高生は、日々の生活の中で不安感や抑うつ感が高いことがわかりました。また、自己肯定感が低く、自信をもてず、不安や悩みを抱え込む傾向がうかがえます。

「生徒がなんとなく浮かぬ表情をしているので、声をかけてみたら、大きな心配を抱え、悩んでいたことがわかった」というようなことは時折経験することですが、中・高生は、自我の確立期にあたり、不安や葛藤を抱え、それがふくらみすぎると、抑うつ的になったり、問題行動に発展したりします。

■子供たちの支えは家族や友達

一方、先の調査では、中・高生は、家族に対する親和感が高く、家族に安らぎを求めていることがわかりました。思春期の子供たちは、親や家族からの自立を目指して時に拒否的になったりすることもあります。家族が子供を受け止め、家庭が安心できる場であることが思春期の課題を解決するために重要です。

また、中・高生の友達に対する友好感が高く、友達との友好的な関係をもつことで、不安や悩みに対する解決行動がとれると考えられます。中・高生にとって相談できる友達がいる、おしゃべりできる友達がいるという日常的な友達関係が大切で、友達関係に支えられて困難な状況にも立ち向かっていくことが可能となります。

■危惧される子供たち

しかし、不安や抑うつ感が高く、かつ、家族や友達からの支えがなく、自暴自棄感を高める中・高生がいます。これらの気がかりな中・高生は、約7割が「自分を傷つける」、「体調がくずれる」などの心配な行動や状況に陥ることがわかりました。中には、周りの人間から十分な支援を受けられず、孤立した状態の中で自傷行為や自殺など深刻な状況に陥ることが危惧されます。

態の中で自傷行為や自殺など深刻な状況に陥ることが危惧されます。

■対話を通して思いや葛藤を受け止めます

思春期の子供たちが抱える内面的な悩みや葛藤はなかなか表現されません。しかし、その表現されにくい思いや悩みを教師や大人がしっかりと受け止めていくことが大切です。

そして、そのための手立てのひとつは対話することです。子供に声をかける、雑談をする、相談にのる、指導するなど、様々な場面で子供から言葉を引き出し、その言葉に耳を傾けることで、子供の内面にある思いや悩みを受け止めます。そして、子供本人が内省し、行動できるように一緒に考えていくことが大切です。

「臨床」とは、「傍に座ること」と教えていただいたことがあります。子供の傍らに座り、言葉を交わすことで、子供の悩みや葛藤を受け止め、自立を支援することが必要です。

■子供の支えとなる人間関係を構築します

不安や悩みを抱える思春期の子供を支えているのは、家族や友達との親和感など、人との信頼関係です。したがって、家族や友達との親和感を高め、子供の支えとなる確かな人間関係づくりを行うことが重要です。

子供の家庭における親和感を支援するためには、学校全体の取組や相談機関などとの連携が不可欠です。

また、学習や行事、部活動などを通して、友達との絆を深めることは、どの学校においても行われていることですが、さらに、一人一人の子供に目を向け、一人一人の子供を支える友達関係を確かなものとするのが求められています。

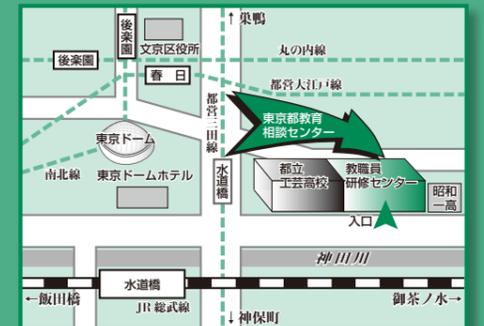
思春期は、不安や悩みを抱えるとともに、人格形成の重要な時期であり、人間の育成の専門家である教師の支援を、子供は心の奥では強く求めています。それに応える教師でありたいと思います。

東京都教育相談センター案内

受付電話番号 03-5800-8008

- 電話相談／平日 午前9時から午後9時まで
土・日・祝日 午前9時から午後5時まで（年末年始等を除く）
*上記以外及び閉庁日は、留守番電話及び電子メールにより対応しています。
〈ホームページ〉<http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp>
- いじめ相談ホットライン／24時間対応 03(5800)8288
- 来所相談／平日 午前9時から午後5時まで
*電話でお申し込みください。
*立川出張相談室(立川市錦町6-3-1)においても応じています。

○所在地／〒113-0033 東京都文京区本郷1-3-3



JR総武線・都営地下鉄三田線水道橋駅下車 徒歩2分
東京都教職員研修センター内

● 広報「すこやかさん」第1号～第20号は、ホームページ上でも御覧いただけます。 <http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp> ●



思春期の子供たちの心理と教師のかかわり

東京都教育相談センターに寄せられる各種の相談の中に、不登校、無気力、リストカット、自殺企図などが見受けられます。特に、思春期の子供たちが、日々どのような気持ちで過ごしているかを理解することは、子供の充実した学校生活や子供と教師との豊かな人間関係を構築する上で大切なことです。本号では、「思春期の心理と行動に関する意識調査」の結果を参考に、思春期の子供たちの心のあり方や子供への教師の関わり方について紹介します。



思春期の心理と行動に関する意識調査

- 調査年度 平成17・18年度
- 対象 都内公立中・高校生3,494名
- 調査内容 ①思春期の心理 (32項目、4件法)
②対処方法 (20項目、4件法)
- 調査方法 質問紙法



思春期の子供たちの心理 (対象の子供全体)

6つの視点からとらえた子供たちの心理

- ・「不安・抑うつ感」「友だち友好感」「家族親和感」は高い
- ・「攻撃性」は高いとも低いとも言えない
- ・「自己肯定感」「自暴自棄感」は低い

- 日々の生活の中で、不安を抱いたり、落ち込んだりすることが多く、自信をもてずにいます。
- 家族や友人との関係はよく、親しみをもっています。
- それほど投げやりにはなっていません。

悩みの対処方法 (対象の子供全体)

心配事や悩み事があるときに子供がとる対処方法
 (「そう思う」「少しそう思う」と答えた割合)

- 「おしゃべりやメールで発散する」 (66%)
- 「何もしたくなくなる」 (66%)
- 「イライラする」 (63%)
- 「誰かに相談する」 (54%)
- 「人にあたる」 (32%)
- 「体調がくずれる」 (31%)
- 「自分を傷つける」 (19%)

- 「誰かに相談する」などの解決行動がとれることは、家族や友達への親しみと関連があります。身近な人と仲よく過ごす経験をしていることが大切です。
- 「何もしたくなくなる」「体調がくずれる」子供たちの状況からは、不安、落ち込み、どうでもいいと思ってしまう心の動きが読みとれます。安心感を与え、自信を高めることが大切です。

悩みの対処方法 (気がかりな子供)

全体から [気がかりな子供] だけを抽出すると…

- 「何もしたくなくなる」 (92%)
- 「イライラする」 (92%)
- 「自分を傷つける」 (74%)
- 「体調がくずれる」 (69%)
- 「人にあたる」 (61%)
- 「おしゃべりやメールで発散する」 (50%)
- 「誰かに相談する」 (42%)

対象の子供全体の中から
 ・「不安・抑うつ感」が高い
 ・「自暴自棄感」が高い
 ・「家族親和感」又は「友だち友好感」が低い
 子供を [気がかりな子供] として抽出しました。



[気がかりな子供] のほとんどがとる対処方法でありながら、行動に表れにくいために教師が見逃す場合があります。

[何もしたくなくなる] [イライラする] 子供がみせる表情や態度の例

- 憂うつな表情をしていることが多くなる。
- 落ちつきがなくなり態度がぎこちない。
- 身だしなみを気にしなくなる。
- 投げやりな態度が目立つようになる。 など

教師のかかわり ~早い段階のケアがポイント~

学校での生活全般を注意して見ます

- ★憂うつな表情をしている、落ちつきがないなど、日頃の様子と違う子供に気を配ります。
- ★授業中だけでなく、休み時間、昼食時、部活動、放課後などの様子をよく見ます。

教師から声をかけます

- ★「元気がないようだけど」など教師から声をかけ、子供の表情や態度の変化に注目します。
- ★「別に…」など、投げやりで無関心な返答に対しても「気になったから」など、教師が心配していることを表します。
- ★「気にしすぎだよ」などの安易な励ましは、深刻に悩んでいる子供には逆効果です。

友人関係などの状況を把握します

- ★友人との関係や友人への態度の変化に注目します。
- ★級友や部活の仲間などから情報を収集します。

保護者にも声をかけます

- ★日頃から保護者と連絡をとり、家庭生活での変化にも気を配ります。

他の教職員から情報を得ます

- ★子供とかかわりのある教職員と情報を共有し、子供の状況を把握します。

一人で抱え込まず皆で検討します

- ★管理職や生活指導主任などに状況を報告します。
- ★生活指導部会などで役割分担やかかわり方について検討し、全校体制でその子供へのかかわりを深めます。

東京都教育相談センターでは教職員からの相談を受け付けています。

電話相談 03-5800-8008