

## ■IV-1 ころろ 私を拒否するわが子への対応

### エピソード

水着売り場買い物に来ている親子（母親と、中学2年生の娘）の会話です



「あんだ、どの水着にするの？ これがいいんじゃないの？  
地味だし、紺色だし……。安くていいわ。これにすれば。」



「うるさい！ いろいろ、言わんで！ 自分で決めるから。  
今、どれがいいか、見てるところでしょ？ わからないの？」

(娘に)「いらっしゃいませ。どのような水着を、お探しですか？」

(店員に)「すみません、Mサイズでセパレート型の花柄はありますか？」



上のエピソードでは、お母さんと店員さんの話し方の、どこが違うのでしょうか？

### ワンポイントアドバイス 1

子どもはほぼ10歳になると、心理的には「おとな」になっています。

同じ「おとな」としての会話であれば、娘さんも「子どもっぽい」言い方はしないかもしれません。子どもに対してのような話し方や、介入をすると、「小さな子ども」のような、反発が出てくるでしょう。

次の問いに、はい・いいえ、どちらかに○を付けてください。

<引用文献：SMILE、愛と勇気づけのセミナー、ヒューマンギルド（東京）>

### ワーク1

- |                             |    |     |
|-----------------------------|----|-----|
| ① 子どもに信頼されていると思いますか？        | はい | いいえ |
| ② あなたは、子どもを信頼していますか？        | はい | いいえ |
| ③ 子どもは、何でも相談していますか？         | はい | いいえ |
| ④ あなたは、子どもに、何でも相談できますか？     | はい | いいえ |
| ⑤ 子どもは、あなたに心配をかけませんか？       | はい | いいえ |
| ⑥ あなたは、子どもに心配をかけませんか？       | はい | いいえ |
| ⑦ 子どもは、大事なことは必ず話ししてくれますか？   | はい | いいえ |
| ⑧ あなたは子どもに、大事なことは必ず話していますか？ | はい | いいえ |
| ⑨ 子どもは、自信をもって生きていますか？       | はい | いいえ |
| ⑩ あなたは、自信をもって生きていますか？       | はい | いいえ |
| ⑪ 子どもは、失敗を恐れていませんか？         | はい | いいえ |
| ⑫ あなたは、失敗を恐れていませんか？         | はい | いいえ |
| ⑬ 子どもは、子ども自身のことが好きですか？      | はい | いいえ |
| ⑭ あなたは、あなた自身のことが好きですか？      | はい | いいえ |

Work

あなたの回答結果を見て、あなたはどう感じますか？ 考えますか？ 書いてみましょう。

## ワンポイントアドバイス 2

子どもと大人の関係は、対等な人間関係です。「縦」関係ではなく、「横」の関係です。すべての対人関係と同じです。横の関係として、お互いに信頼し、尊敬できていることが、望ましい親子関係になるでしょう。相互信頼・相互尊敬の関係であれば、相手に伝えたいことは、まず自分ができるようになりたいと思うことでしょう。

### ワーク2

あなたは、子どもの話をきちんと聞きますか？  
はい、いいえ、どちらかに○を付けてください。

- ① 子どもが話しているときは、あいづちを打っている。話の切れ目で「へー、そうなの」「ふん、ふん」「なるほどね」など、相手が話しやすいようにしている。

はい                      いいえ

- ② 相手の言葉を繰り返している。

例：(子ども)「とっても楽しかったんだよ」⇒(親)「そう楽しかったのねえ」

(子ども)「今日の試合はとても悔しかったんだ」⇒(親)「悔しかったんだね」

はい                      いいえ

- ③ 相手の話を最後まで聞かずに、すぐに批判的な、あるいは指導的なコメントをする。

例：(子ども)「勉強する気が起きないんだ。眠くってさ……、最近は学校でも……」

⇒(親)「学校でも眠いの？ 駄目じゃない！ 遅くまでゲームばかりしているからよ！」

はい                      いいえ

改めて、「聞き上手」とはどういうことを考えてみてください。

### 解説：子どもと良い関係を持つためには

横の関係を大切にしたい親子の関係は、楽しいものです。あなたが子どもを前にして「不安」だったり「心配」だったりする量が多い場合は、縦関係の「指導」や「教育」を意識し、「子どもの将来は自分が決めてやらねば！」と、思い過ぎているのかもしれませんが、子どもも含めて、他者はコントロールできません。大切な人と、良い関係を作り維持していくためには、まずは聞き上手なあり方が大切です。

### 今日の感想



## エピソード

## &lt; Aさんの悩み相談 &gt;

「私は、中学校3年生の女の子です。最近、自分の容姿がとても気になります。私は、もっときれいになって自分に自信を持ちたいと思っています。テレビや雑誌のモデルやアイドルは、とても細くてスタイルがよくて、私のあこがれです。親は、ダイエットなんてしない方がいいと言いますが、細くなってモデルのようにになりたいという気持ちは抑えられません。最近では、あまり食べない私を見かねて、なんとか食べさせようとする親とけんかになります。心配しすぎの両親がうっとうしくて、うんざりします。親は私の気持ちをわかってくれません。現在、私の身長は160センチで体重が47キロです。自分でも太っているとは思っていませんが、もっとやせたいのです。ダイエットして、やせてモデルのようにになりたいと思うことはいけないことなのでしょうか？」

## ワーク1

Aさんと、親の気持ちをそれぞれ考えてみましょう。

Aさんの気持ちが、わかる。

YES

NO

親の気持ちが、わかる。

YES

NO

Aさんにどんな言葉をかけますか？

親にどんな言葉をかけますか？

## 情報コーナー1

## 思春期のダイエットは何故よくないのでしょうか？

- 成長期には栄養が不足すると体の成長が止まってしまう！

栄養は体の部分をつくるのに必要です。(骨、肉、臓器、脳、全てに大切です。)

身長があまり伸びなくなります。身長の伸ばすためには、十分な栄養が必要です。

- 不妊症に悩む原因になってしまいます！

栄養不足で、体重や脂肪率が低くなると月経不順をおこしやすくなります。

また、思春期に栄養不足になると卵巣まで栄養がまわらなくなるために、生殖機能が成長しなくなります。将来結婚して赤ちゃんが欲しいと思ってもできにくくなり、不妊症の原因になってしまいます。

- 摂食障害を引き起こすこともあります！

ダイエットがきっかけで拒食症や過食症といった摂食障害に進んでしまうこともあります。

## 情報コーナー2

### 知っていますか？

10年ほど前、無理なダイエットを続けたファッションモデルが、「拒食症」によって死亡してしまいました。それは大きな問題になり、無理にやせようとするファッションモデルに対して、「やせすぎのモデルはファッションショーへの出演を禁止する！」という、動きが全世界で広がりつつあります。

今、成功しているモデルというのは、栄養カロリーをきちんと計算し、食事や運動量を管理しながら体型を維持している人たちです。単純に食事を抜いて痩せているのではありません。

## ワーク2

我が子がダイエットしたいと言っています。あなたは、親としてどのような言葉をかけますか？

娘

私、ダイエットして  
モデルみたいにな  
りたいなあー



親



Work



## ワンポイントアドバイス

思春期は、大人の体が変わっていく大切な時期です。

大人になってからも健康な体を維持していくためには、この時期に体重の適切な管理を心がけることは、とても大切です。

そのためには、規則正しい食生活が基本であり、栄養バランスのとれた食事をとるようにしましょう！

## 今日の感想





## ワーク2

子どもに対応する時の自分の気持ちを振り返って、  
当てはまる方に○をつけましょう。

子どもに反抗的な態度をとられるとドキドキしてしまう。 はい いいえ  
子どものことが心配でどうしても干渉したり、問いただしたりしてしまう。 はい いいえ  
言い合いやけんかのようにになってしまうことが多いので、子どもとの会話を避けたい時がある。 はい いいえ

## ワーク3

子どもの様子を見て、当てはまる方に○をつけましょう。

我が子は、反抗的な態度をとっても、まだ子どもであると感じる。 はい いいえ  
我が子は、全てを一人で解決できる能力は備わっていないと思う。 はい いいえ  
我が子は、自分からは素直に親の助けを求められないと思う。 はい いいえ

### “反抗期”の受け止め方・支え方

思春期では自立したいというおもいが高まりますが、親元から離れることへの不安も感じています。

反抗的な態度をとっても、まだまだ子どもです。ひとりで全て解決できる能力は備わっていません。そして、この時期の子どもは素直に親に助けを求めることが苦手です。この時期に子どもが親の話を聞かなくなっても、これは成長の通過点であり、けっして珍しいことではありません。親は心配のあまり抑えつけるように怒ったり、感情的になったりしてはいけません。むしろ自立や親離れが始まった証拠とも言えるのです。

このような時には、腫れ物にさわるように接するのではなく、日々のコミュニケーションの中で、「親は自分の話を聞いてくれるんだ」という、子どもからの信頼が大切です。あたたかく見守り、これまで以上に、会話などを通じてかかわる努力をしましょう。子どもが何かを話そうとしている時には必ず耳を傾け、体全体で話を聞き、共感する気持ちを伝えるなど、まずは聞き手に徹しましょう。お互いに尊重できる親子関係を築き、子どもにとっては、「話を聞いてくれる存在」「何かあった時に助けてくれる存在」でいることが重要となります。その際、責任が伴うことを自覚させることも大切です。また、何でも希望をかなえるのではなく、子どもの無理な要求には、毅然とした態度で返すことも家庭教育として重要なことです。

## ワーク4

① 今日の学習を通し、あなたの子どもの今までより良い点をとってきた時にかける言葉を考えて、  
下書いてみましょう。

② 隣の方と「喜ぶ子ども」と「対応する親」になり、書いた言葉をかけ合ってみましょう。

### 今日の感想



## エピソード

タケシくんは、中学校入学と同時にスマホを買ってもらいました。

最初は、「いつでも困ったときには連絡が取れるように！」いうものですが、インターネットにもつながる、無料通話アプリで友達とひんぱんに連絡を取り合う、ゲームアプリをダウンロードしゲームに没頭する、さらには課金…家族の会話も徐々に無くなっているような状況になっています。

よく考えたら当初の使用目的とはかけ離れてきているような…本当にスマホは必要なのかな。



## ワーク1

## スマホを買うまえに。

☆子どもたちがスマホを欲しい理由は？

- ・
- ・
- ・

☆スマホを使うことになったときに保護者として心配なことは

- ・
- ・
- ・

★こんな約束をしよう

- ・
- ・

Work



## 情報コーナー

青少年インターネット環境整備法では、事業者に対して、18歳未満の使用者（青少年）にフィルタリング機能を提供することが義務づけられています。

また、山梨県青少年育成条例では、青少年が積極的フィルタリング機能を利用するよう、その保護者に対し、フィルタリング機能を利用しない場合は、理由を記載した書面を事業者に提出することを義務づけています。

**【注意】**フィルタリング機能だけで安心することなく、子どもにスマホを与えた場合、使い方や使っている内容、課金しすぎていないかなど、日常から把握しておく必要があります。



## ワーク2

スマホに依存する若者が増えてきています。以下の文章を確認しながら、あなた、そして我が子の行動をチェックしてみよう。

親子

- 時間があると、用事がなくてもすぐにスマホをいじっている。
- 運転中や歩きながらでも、スマホをいじっている。
- スマホを見ていると安心する。
- 嫌なこと、直接話しづらいことなどの少し重たい話は、メールやメッセージでする方が楽。
- 毎日1時間以上はスマホや携帯電話をいじっている。
- メール返信が来ないと「無視されたのか」とか「相手を傷つけたのでは」などと不安になる。

Work

## 親子

- 着信があるかいつも気になり、スマホの画面をよく見る。
- メールやメッセージのやりとりを長時間続けて深夜 1 2 時を過ぎることがある。
- サイトで知り合った人に会ったことがある。
- オークションや通販などのサービスをひんぱんに利用する。
- データ通信量は「定額プラン」なので、気軽にネットにつないでいる。
- ネットは匿名性が高いので、人に見られて恥ずかしいことでも気軽にできる。
- 動画サイトを見ていると時間を忘れてしまう。
- ブログやプロフでの情報交換は毎日小まめにチェックしたり書き込んだりしている。
- 夜寝るときに、枕元にスマホを持っていく。
- お風呂やトイレにもスマホを持ち込む。
- スマホを持っていないと不安になり、いらいらする。
- スマホを家に忘れてくると、気になって仕方がない。

1 つでも当てはまるようであれば、スマホの使い方を確認してみる必要があります。



## ワンポイントアドバイス

スマホはとても便利で、どこにいてもすぐにインターネットを通じて調べものことができます。その一方で、自分で考えたり、人に相談したり、質問したりする前に「検索」して物事を済ませてしまい、自分の頭でものを考えたり、悩んだり、人と関わったりする機会を減らす恐れがあります。

さらに、簡単に人とメッセージや写真などのやり取りが可能なため、あとで考えると、発信しない方が良かった言葉や写真をその場のノリで気軽に発信してしまうことがあります。他にも、不正アプリによって個人情報情報を抜き取られたりするなどといったトラブルに巻き込まれる危険もあります。

## ワーク3

一緒に考えよう。例は正しい？ 正しくない？  
また、「どうしてダメなのか」も考えてみよう。



- ① 頼んだ覚えがないけど宅配便の不在通知のメールが届いた。どうする？  
ア とりあえず、読んでみる イ 覚えがないから削除する ウ 宅配会社に電話連絡してみる
- ② 調べ学習を学校の宿題で出された。インターネットを使って宿題をしいい？  
ア 似た課題があるので、コピペすれば大丈夫 イ インターネットの情報は信じられないので、使わない  
ウ インターネットも本も使って調べれば完璧かな？
- ③ 小学校時代の友だちと一緒に撮影した写真をネットにアップしても大丈夫？  
ア 仲良しだから大丈夫 イ 5年以上たっているからOK ウ 許可がないとダメ
- ④ 無料ゲームで遊んでいたら、100円の課金でさらに楽しく遊べるらしい。いいかな？  
ア 100円だし、いいか イ たった100円でも保護者に確認 ウ 自分のお小遣いならOK
- ⑤ 無料のアプリで、音楽がダウンロードできる。みんなもしているから大丈夫だね。  
ア アプリとして存在しているんだからOK イ 著作権の関係でダメ ウ 1曲ならいいでしょう
- ⑥ 興味本位で覗いたアダルトサイトで、年齢認証のボタンを押したら、料金請求の画面になった。  
ア サイト管理会社にメールで連絡する イ 電話で抗議 ウ 無視する



## 今日の感想



## エピソード

中学生のAさんは、毎日、スマホで動画を見たり、ゲームをしたりしています。最近では、定期テストの期間中でも、スマホを手放すことができず、机には向かっているものの、なかなかテスト勉強に打ち込むことができずにいます。

そんなある日、学校から、スマホの視聴時間と学力との相関関係についての資料が配られました。それを読んだお母さん（お父さん）は心配になり、スマホの使い方を注意しました。しかし、Aさんは「わかってる！」とその場しのぎの返事ばかりで、全く改めようとしません。



## ワーク1

子どもへの言葉かけについて心がけていることは？

☆こんな時、どのような言葉かけをしますか？

Work

## 子どもへの「伝え方」を工夫してみましょう



勉強中はスマホをさわらないって約束したでしょ！  
ちゃんと守りなさい！とりあげるよ！



もっと効果的な「伝え方」ってないのかな？

行動を細かくして伝える

あと5分でスマホを〇〇〇にしまいなさい

振り返りを促す

今日、何時間スマホを使っていたのかな？

自分で決めて宣言させる

あと何分でスマホ使うのやめられそう？

損得を意識させる

早くやめたら〇〇〇できるよ

環境を工夫する

決めた曲をBGMとして流す



## 情報コーナー

ルールをつくっても…本当に守ることができるの？

**他律**とは … 自分の意志ではなく、**他人の命令**などによって行動する

**自律**とは … 常に、**自分の意思**で**判断**しながら、行動する

いつまでも「他律＝ルールを守らせる」だけでよいのか？

自律を促すためには、子どもと一緒に「工夫を考える」こと



## ワーク2

## Work

★子どものスマホ等の使い方について、どのようなルールを決めていますか？



### ワンポイントアドバイス

ルールをつくるときは・・・親子のズレがないように具体的に

例) ■ ネットを使いすぎない

■ 夜遅くには連絡をしない

■ 不適切な写真をアップしない



◎ ネットは1日〇時間まで

◎ 夜〇時以降は連絡をしない

◎ 写真をアップする前に保護者に確認する

どのように「工夫」すればルールを守れるようになるか親子で一緒に考えよう

そのために

どんなシチュエーションでルールを「やぶってしまう」か、子どもから聞いてみよう



(シチュエーションをもとに) 親子で防ぐための「工夫を考えて」みよう

(少しずつ) 「自律」へと促していこう



## ワーク3

ルールを守るための工夫を考えてみましょう

## Work

例) 家庭のルール ⇒ 勉強中はスマホをさわらない

◇ (ルールを) やぶりそうになるときは？

LINEの着信音が鳴ったとき

スマホのランプの点滅が見えてしまったとき



◇ 防ぐためにどんな「工夫」が考えられる？

■

■

■

■



### ワンポイントアドバイス

自律へと促していけるように

子どもの成長に合わせて保護者の見守りを少なくしていくことで、自律へと促すことができます。ただし、手を放しても目を離すことはないように注意しましょう。

子どもの成長



他律期

自律期

・道徳心 ・判断力

・ルール ・フィルタリング等の設定

保護者の見守り



令和3年 ネット・スマホのある時代の子育て (内閣府等)

## 今日の感想



## エピソード1

## 母親と娘の会話です。



あなた、最近、勉強してないでしょう？だから成績が上がらないのよ。塾に行けばいいんじゃない？お兄さんのような大学を目指してね。



私は大学には行かないわ。パティシエになりたいの。お菓子の専門学校に行くのよ。英語より、フランス語よ。もう、勉強しているのよ。

そんな夢みたいなこと言ってないで、勉強しなさい。いまだき大学に行くのは普通よ。まずは、いい高校に入ってね。今から、可能性を狭めないで。



人にはそれぞれ、「自分の課題」があります。上のエピソードでは、誰の、どんな課題が話題になっているのでしょうか？

## ワーク1

Work



## ワンポイントアドバイス 1

人にはそれぞれの課題があり、基本的に、自分の課題しか解決できません。親子でも、それぞれの課題について、分けて考えていく必要があります。

## ワーク2

以下の課題は、母と娘のどちらの課題でしょう？ ○で囲ってください。

- |                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| ① 中学を出てから、どの高校に行くかを決める     | 母 | 娘 |
| ② 娘の担任との懇談に出かける            | 母 | 娘 |
| ③ 娘の交友関係が心配だ               | 母 | 娘 |
| ④ 中学校の成績が急に落ちた             | 母 | 娘 |
| ⑤ 夫と、娘の問題について言い争う          | 母 | 娘 |
| ⑥ 娘の友人の親と親しくなった            | 母 | 娘 |
| ⑦ 娘だけが、部活のレギュラーから外されたので悔しい | 母 | 娘 |

Work

上記の課題について、分離が難しかったものがありますか？ 下記に書いて、難しい理由を考えてみましょう。

## エピソード2

A子さんは、中学に入ってから友人たちとトラブルになりました。A子さんが、ライン上で、仲の良かったB子さんの悪口を言ったためです。A子さんは「友だちみんなが、B子さんの味方をして、私だけ外そうとしている！むかつく！」と叫んで、部屋で物を投げて暴れています。困ったお母さんは、B子さんの家に電話をしてB子さんのお母さんをお願いしました。「B子さんに言って、他の友人との間をとりなしてもらえませんか？」と。

このお母さんは、娘の課題を取り上げて、自分の課題にしてしまっています。課題を分けてみましょう。

娘の課題 ⇒

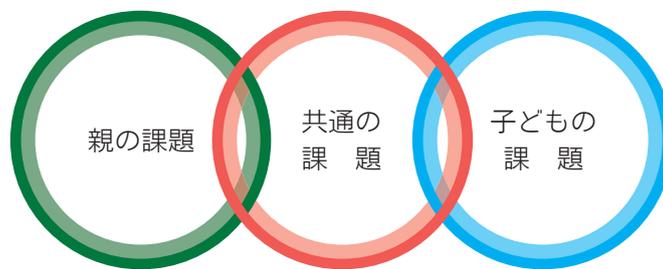
母親の課題 ⇒

## ワンポイントアドバイス 2

課題については「共同の課題」エリアに提案することもできます。例えば、宿題をするのは子どもの課題ですが、困難な様子を見て援助したいと親が思うとき、「あなたの課題ですが、アドバイスをしたいのです。いいですか?」と、「提案」することができます。

ただし、相手が「いいよ、何もしないで」と言えば、それ以上はお手伝いできません。

「共同の課題」としての提案はできますが、相手が「許可」をくれなければ、それ以上、入れません。「そうですね、じゃあ、がんばってね」と返してもいいし、「さすが、努力の人ですね」と、応援してもいいですね。一くれぐれも、嫌味にならないように。



### ワーク3

あなたが、お子さんと「共同の課題」にしてみたい例があったら下に書いてください。

Work

### ワーク4

お子さんに「共同の課題」を申し込むときの「提案」の言い方を、下に書いてみてください。

Work

## ワンポイントアドバイス 3

ここで大切なことは、「共同の課題」の提案なしに、親は子どもの課題に入りがちだと、気づくことです。「なぜ、もっと早く起きないの?」、「忘れ物してはだめじゃないの」、「髪の毛、長すぎるわ、切りなさい」、「なんでそんな服を着ているの?」、「おこづかいの使い方、違うんじゃない?」、「あのお友達とは、付き合いの、止めなさい」……、これらは基本的に子どもの課題です。言いたいときには、「共同の課題」というひと手間を入れてみましょう。

### 今日の感想



■IV-1 ころころ 私を拒否するわが子への対応

**ねらい**

- 子どもとの関係は、「縦」ではなく「横の関係」であることを理解する。
- 「横の関係」で対応する場合の「聞き方」・「話し方」を体験的に学ぶ。

時間	指導展開	準備
導入 5分	<p>◆趣旨説明など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○3～4人のグループに分け、自己紹介をする。 例：氏名、子どもの名前・年齢・好きな遊びなど</li> </ul>	
展開 30分	<p>◆縦の関係と横の關係の違いを知る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○エピソード1を講師が説明し、「母」役・「娘」役・「店員」役を参加者にしてもらい、ロールプレイをする。互いに役を交代して行ってみる。</li> <li>○それぞれの役をしたときの気分・どんな考えが出たかについて話し合う。</li> <li>○お母さんと店員さんの話し方の違いについて、各自が思ったことをシートに書く。</li> <li>●記入したことを言ってもらい、ワンポイントアドバイス1の説明をする。</li> </ul> <p>◆横の關係づくりに必要なことに気づく。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ワーク1の質問に、各自で○をしていく。「はい」の答えがいくつあったかを数える。</li> <li>○自分の回答結果をみてどう感じたかを、各自でシートに書く。</li> <li>●体験を共有するために、何人かに発表してもらう。</li> </ul>	<p>ワークシート</p> <p>黒板・ホワイトボード *共有のための板書</p>
5分	<p>◆学び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「ワンポイントアドバイス2」で「横の關係」のために何が大切かについて説明する。</li> </ul>	
15分	<p>◆良い關係のための「聞き方」について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ワーク2の質問について、「はい」・「いいえ」を選び、○をつける。</li> <li>○各自、自分の回答結果を見て「聞き上手」について考えたことを記入する。</li> <li>●考えたことについて話し合ってもらい、時間があれば、「あいづち」・「繰り返し」を用いた話しかたをグループ内でしてもらい、感想を述べあい、普段の子どもとの話しあい方について振り返る。</li> </ul> <p>◆まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「解説」をもとに、まとめのコメントをする。</li> </ul>	
まとめ 5分	<p>◆振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○今日の感想を書く。</li> <li>●振り返り用紙に今日の感想を記入してもらい、回収する。</li> </ul>	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

## ねらい

- 他人の評価が気になる思春期の子ども達の心を理解し、寄りそった対応ができるようにする。
- 思春期のダイエットについての知識を深め、的確なアドバイスができるようにする。

時 間	指 導 展 開	準 備
導 入 5分	◆本プログラムの趣旨説明 ●学習のねらい確認する。	
展 開 15分	◆エピソード1を読んで考え話し合ってみる。 ○思春期の子ども気持ちを考えてみる。 ○思春期の子を持つ親の気持ちを考えてみる。	ワークシート 黒板・ホワイトボード
20分	◆思春期のダイエットの問題点について把握し、知識を深め、自分の言葉で、それを伝えられるようにする。 ○情報コーナー1、2を読む。 ○ワーク2をやってみる。	*共有のための板書
15分	◆ロールプレイ ○話し合いがしやすいように小グループ(3～4人)になる ○小グループで自己紹介などをして、緊張感をほぐす。 ○親、子の役割を交代しながら、それぞれ、演じてみる。 ○ロールプレイで感じたことや、思春期の子どもにできるアドバイスをグループで話し合い、発表する。	ネームプレート 役割カード 「親」「子」
まとめ 5分	◆プログラムの振り返り ○今日の感想を書く。 ●振り返り用紙に今日の感想を記入してもらい、回収する。	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

**ねらい**

- 思春期の子ども達の心の発達段階を理解する。
- コミュニケーションをとる上で、親として、気をつけることや、心がけることを知り、的確な対応ができるようにする。

時 間	指 導 展 開	準 備
導 入 5分	◆本プログラムの趣旨説明 ○学習のねらい確認する。	
展 開 15分	◆エピソードを読んでコミュニケーションがうまくいかない母、子の気持ちに思いを馳せてみる。 ○話し合いがしやすいように小グループ(4～5人)になる。 ○小グループで自己紹介などをして、緊張感をほぐす。 ○ワーク1エピソードを読んで、自分の家庭の様子を記入する。 ●家庭での様子やエピソードのような体験について、グループの中で出し合い、全体の中で紹介できるものを話してもらう。	ワークシート 黒板・ホワイトボード *共有のための板書
15分	◆思春期について理解を深める。 ○情報コーナーを読んで、自分に当てはまるような経験を、グループで出し合う。	
20分	◆反抗期の子どもに対して、親の心構えや対応の仕方を学ぶ。 ○ワーク2、3を行い、反抗期について現状を把握する。 ●どこに○をつけたか、手を上げてもらい、多くの保護者が戸惑っているということや、子どもに対する見方がどうかを共有したり、確認したりする。 ○【反抗期の受け止め方・支え方】を読み、これまでの自分の家庭の様子を振り返り、今後の子どもとのつきあい方について、どこがむずかしいのか、どうしたいのかを、ざっくばらんに話し合ってみる。 ○ワーク4 ① 改めてエピソードのような場面の際に子どもにかける言葉を考える。 ② ロールプレイで、かけてもらう言葉を実感する。 ③ 他の方の、気持ちの良い言葉を全体でも共有する。	*本冊子「勇気づけの子育て」「課題の分離」のページも参考にする
まとめ 5分	◆プログラムの振り返り ○今日の感想を書く。 ●振り返り用紙に今日の感想を記入してもらい、回収する。	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター

■IV-4 生活 スマートフォンと生活

わらい

- 便利なスマートフォンを上手に活用するために、必要性とリスクを再確認し、より有効な活用について考える。

時間	指導展開	準備
導入 10分	<p>◆雰囲気作り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単なゲーム（アイスブレイキング）をして雰囲気をほぐしながらグループ分けをする。</li> <li>○各グループで、エピソードを読み、各家庭での様子について話してもらおう。</li> </ul>	<p>保護者どうして考える機会とする。</p> <p>ワークシート</p>
展開 10分	<p>◆スマートフォンの必要性について考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもたちがスマートフォンを欲しい理由は何かな</li> <li>○保護者として心配なことは何かな</li> <li>○子どもと保護者で約束を決めよう</li> </ul>	<p>ワークシート</p>
10分	<p>◆フィルタリングについての情報を得る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○18歳未満の使用者にフィルタリング機能を提供することが義務づけられた法が制定された。</li> <li>○山梨県青少年育成条例では、青少年がフィルタリング機能を利用すること、しない場合は保護者に対して、保護者が理由を記載し携帯電話会社に提出することを義務づけている。</li> </ul>	<p>ネット環境</p>
10分	<p>◆ネット依存について考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○保護者と我が子の様子を見たりする中で、チェックしてみる。</li> </ul>	<p>ワークシート</p>
10分	<p>◆ネットでのトラブルを一緒に考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○どうするのが正解か、だけでなく、なぜダメなのかも合わせて考えるようにする。</li> </ul> <p>正解①…イウ ※振り込め詐欺にも通じる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>②…ウ ※参考にすることはいいのでは…</li> <li>③…ウ ※親しき仲にも礼儀あり</li> <li>④…イ ※こうしてゲームにのめり込むケースが多い</li> <li>⑤…イ ※著作権法違反になります</li> <li>⑥…ウ ※興味本位で開かないことを約束しよう</li> </ul>	<p>ワークシート</p>
まとめ 10分	<p>◆プログラムの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○約束事の再確認</li> <li>○振り返り用紙に今日の感想を書いてもらい回収する</li> </ul>	<p>振り返り用紙</p>

■IV-4 生活 スマホやゲームと上手につきあっていくために



- スマホやゲームと上手につきあっていくために、親としてどのような声かけが効果的で、家庭内のルールの必要性や見守りについて考える。

時間	指導展開	準備
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆雰囲気作り                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単なゲーム（アイスブレイキング）をして雰囲気をほぐしながらグループ分けをする。</li> <li>○各グループで、エピソードを読み、各家庭での様子について話してもらおう。</li> </ul> </li> </ul>	保護者どうして考える機会とする。 ワークシート
展開 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆効果的な声かけについて考える                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○現状を把握する</li> <li>○子どもたちへの上手な「伝え方」とは</li> </ul> </li> </ul>	ワークシート
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ルールについて                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○「情報コーナー」を参考に、ルールの必要性について考える</li> <li>○家庭内ルールの有無</li> <li>○家庭内ルールがあっても、認識のズレはないか</li> </ul> </li> </ul>	ワークシート
10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ルールを守るために                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ルールはあっても、守られているのか。</li> <li>○一工夫することが必要なのでは。</li> </ul> </li> </ul>	ワークシート
5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ワンポイントアドバイス                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○資料を参考に、再度、「自律」「他律」について考えてみる。</li> </ul> </li> </ul>	ワークシート
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆プログラムの振り返り                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○振り返り用紙に今日の感想を書いてもらい回収する</li> </ul> </li> </ul>	振り返り用紙

## 「課題の分離」について

課題の分離とは、その場で生じている事柄が、誰の課題（問題）であるかを考えて、他者の課題には口を出さず、自分の課題の解決にも他者を当てにしないということです。当たり前と言えば当たり前なのですが、現実的には、親子間では特に頻繁に、相手の課題に介入していることが多く、そのために関係が悪くなったり、子どもの自立を阻んだりしています。

例) 子どもが朝起きることを、親が助け続けると、朝起こすのは親の課題と、子どもは思うので、起こさないと「なんで起こさないんだ、母親失格だ」と子どもは腹を立てます。そんなことを、高校生になった子どもに言われると悲しいですね。しかし、もとはと言えば、子どもの課題を取り上げ、自立のチャンスを奪った親の責任と言えます。

誰の課題かは、その結果の責任が直接誰のものなのか、考えればわかります。受験の結果は、子どもの責任になりますから、子どもの課題です。

どちらかの課題でも、共同の課題にした方がいい場合は、親子で話し合って「共同の課題」として協力して取り組むことができます。どちらかが必要と感じて頼んできたときや、お互いの迷惑が生じる場合です。その場合も、口に出して相談・依頼し、相手の許可を得てから、協力して解決策を模索することが必要です。許可を得られない場合は、共同の課題は成立しません。ただ、関係の良い親子間では、依頼を一方向的に断る、という現象は起こらないようです。子どもに断られたら、親の方が冷静に反省した方が多い場合に思われます。

「課題の分離」は、なかなか難しいスキルかもしれません。お子さんが少ない現代では、お母さんがお嬢さんの事を大切にすぎるあまり、お嬢さんの課題にどんどん手を出してしまい、成人したお嬢さんから「母が重い」という訴えが増えているようです。ぜひ考えてみてください。

ねらい

- 人にはそれぞれに「人生の課題」があり、他者の課題を取り上げることはできないこと、親子間でもそれは同じであることを理解する。
- 子どもの課題と親の課題を分けることを練習する。
- 子どもの課題について話し合いたいとき、「共同の課題」にすること、その方法について知る。

時間	指導展開	準備
導入 5分	<p>◆趣旨説明など</p> <p>○4～6人のグループに分け、自己紹介をする。 例：氏名、子どもの名前・年齢・好きな遊びなど</p>	
展開 15分	<p>◆人にはそれぞれの課題があり、誰の課題かをはっきりさせることを学ぶ。</p> <p>○エピソード1を講師が説明し、「母」役・「娘」役を参加者が行い、ロールプレイをする。互いに役を交代して行ってみる。</p> <p>○それぞれの役をしたときの気分・どんな考えが出たかについて話し合う。</p> <p>○エピソードでは、誰の、どんな課題が話題になっているか、各自で考え、シートに書く。</p> <p>●記入したことを言ってもらい、ワンポイントアドバイスについて、説明する。エピソードで出ている課題は、娘の課題ー将来の仕事ーであることを確認する。</p> <p>◆母と子の課題を分ける練習をする。</p> <p>○ワーク2の質問に、各自で○をしていく。</p> <p>○課題の分離が難しかったものは、シートに記入し、難しかった理由を書いてみる。</p> <p>●体験を共有するために、何人かに発表してもらおう。</p> <p>* ①・④が娘の課題、②・③・⑤・⑥・⑦は母の課題。</p> <p>分離が難しいときは、子の課題なのに、親が不安に押されてコントロールしたいという思いが強いときです。⑦の場合、部活自体は子どもの課題です。ただし、子どもの課題なのに心配してしまうこと自体は「親の課題」です。心配をおさえて見守ることもできますね。一方、心配なので相談したい場合は、「共同の課題」に提案できます。必要時は、ワーク4の手続きでそうしていきましょう。</p>	<p>ワークシート</p> <p>黒板・ホワイトボード</p> <p>*共有のための板書</p>
10分	<p>○エピソード2を、講師が読みあげ、娘の課題が何で、母親の課題が何かについて、分けて書きだす作業をする。</p> <p>●参加者に意見を言ってもらおう。</p>	

○学習者 ●ファシリテーター

時 間	指 導 展 開	準 備
10分	<p>* 娘の課題：友人とのトラブル・部屋で暴れること * 母親の課題：娘とのつきあい</p> <p>◆学び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ワンポイントアドバイスを読んで、「共同の課題」について説明し、提案のしかたを学んでもらう。許可が得られなかった場合は、いったん引き下がらなければいけないことを学んでもらう。</li> </ul>	
15分	<p>◆「共同の課題」について自分に当てはめて考える。</p> <p>○自分の子どもに提案してみたい「共同の課題」について、各自で書きだす。</p> <p>例) ランドセルを居間に置きっぱなしにすること。 例) 朝、なかなか起きてこないこと。</p> <p>◆「共同の課題」にするための「提案」の仕方を学ぶ。</p> <p>○各自で、ワーク3にあげた「共同の課題」を申し込むときの「提案」時の言い方を書いてみる。</p> <p>例) みんなの場所である居間にランドセルがあると、ちょっと邪魔なんだけど、どうしたらいいか、一緒に考えてくれませんか？ 例) 朝起きることは、みんな自分ですることなんだけど、今はお母さんが声をしつこくかけて、起こしてしまっています。ごめんね。でも、あなたが起きてくれないと、朝ごはんなどの都合上、困るんです。どうしたらいいか、一緒に考えてくれませんか？ 例) 朝起きることは、あなたのお仕事ですね。でもどうしても1人で起きられないのなら、お母さんは協力してもいいですよ。どんな協力をしたらいいか、一緒に考えて決めませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●各自の提案の仕方を、発表してもらい、話し合う。</li> </ul>	
5分	<p>◆まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「ワンポイント」をもとに、「課題の分離」と「共同の課題」の方法を確認する。</li> </ul> <p>◆振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●振り返り用紙に感想を記入してもらい、回収する。</li> </ul>	振り返り用紙

○学習者 ●ファシリテーター