



笑顔が増える
楽しく子育て

ら く イ ク

RA KU I KU

VOL2 ～児童期・思春期編～



ラクイク 児童期～思春期 編

ラクイク Vol1 では、乳幼児期における親子関係・コミュニケーションスキルを紹介しました。

今回は、それをベースに、児童期（後期）～思春期におけるコミュニケーションを紹介します。

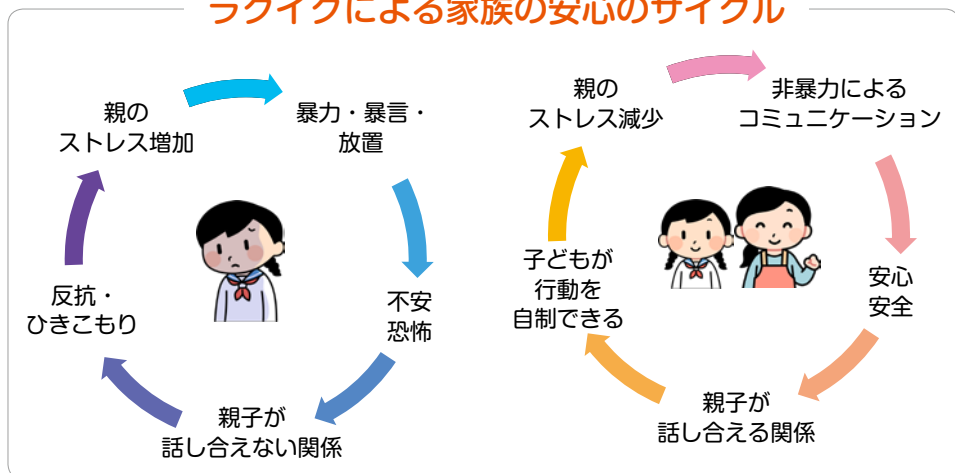
ラクイクでは思春期においても、“暴力・暴言”は使いません。「伝える・伝わる」コミュニケーションにより、円滑な親子関係を目指します。



“家族が安心して楽しく生活する”ために「家族のルール」を決めましょう！

思春期を迎え、子どもの活動範囲は心身ともに大きな広がりを見せていきます。ルールの目的は「家族が楽しく暮らせる」という視点が重要です。「罰則（ペナルティ）」に頼った規制はエスカレートしやすく、子どもの成長という視点からずれていってしまうというリスクがあります。

ラクイクによる家族の安心のサイクル



養育スタイル ～子どもたちへのかかわり方～



アメリカの心理学者バウムリンド博士による4つの養育スタイルを紹介します。これまで、子どもに対してどのように接してきたのか？または、これからどのように接していけばよいのか、一つのヒントとなります。

バウムリンド 検索

指導できる親（信頼）

守るべきルールを決め、よくない行動についてはしっかりコントロールする。子どもの個性や意見を尊重し、非暴力によるコミュニケーションを大切にする。

権威的な親（支配）

親への従い、敬意を払うことを求める。厳しさだけで愛情が伴っていないため、子どもには伝わりにくい。

寛大な親（寛容）

子どもが良くない行動をしても指導せず、常に温かく接し認めてしまう。子どものなすがままになっているのだが、それが愛情だと思っている。

無関心な親（放任）

子どもに対して優しさも厳しさもなく、関心が薄い。

(※一部抜粋・概要)



キーワード

家族の安心3ルール

1. 人を傷つけない、
2. 自分を傷つけない、
3. ものを壊さない

子どもたちは、この3つのルールを守ることで、①対人関係スキル、②行動のコントロール、③感情コントロール、といったことを身につけやすくなります。思春期を経て、優しさと逞しさを併せ持つことができるでしょう。



思春期～反抗期のおとずれ～

子どもからの“サイン”に気づいて、どのように対応していくのか？

子どもたちはどのような課題に向きあってきたのか、そして今、どのような課題に立ち向かっているのか、それを理解することで、子どもからの“ちょっとしたサイン”に気づきやすくなります。

思春期の子どもたちは「私のことなんて誰もわかってくれない」と心を閉ざしたり、他人との違いに「恥ずかしさ」を感じたりします。毎日、自分のここを守ることに精一杯な時期でもあります。

子どもが「**ありのままの自分でいいんだ!**」と実感できるように、それを親がサポートしてくれるのであれば、子どもたちは安心して思春期を過ごすことができ、自立することができるでしょう。



キーワード

「心理社会的発達理論（一部抜粋）」 プラス「反抗期」

E・Hエリクソンが提唱した「ライフサイクル」という概念で、人は生まれてから老いるまで、発達段階に応じた課題があり、様々な体験をしながら、生涯を通じて発達するという理論です。

エリクソン

第Ⅰ反抗期

1歳後半頃～
3歳後半頃
◎自己主張
「～したい」

幼児初期

(1歳半～3歳)
自律性→意志
言語の獲得による
自己主張
排泄のコントロール

幼児後期

(3歳～6歳)
積極性→目的
～したい、やりたい
安全・危険、善悪の判断

中間反抗期 「口答え反抗」

小学2年頃～
小学4年頃
◎反抗と甘え
「なんで」「どうして」

児童期

(6～12歳)
勤勉性→自信
努力する体験
成功体験

第Ⅱ反抗期 第二次性徴期

12歳頃～
◎身体的変化と不安定な情緒
自分さがしにおける葛藤
親や社会に対する嫌悪・批判

MEMO


子どもたちは、毎日反抗するわけではなく、甘えと反抗を繰り返します。適度な距離感を保つことで、お互いに余裕が生まれ、良い結果につながる事が多いようです。

幼少期の親子関係は“抱っこ”や“手をつなぐ”といった目に見える関係でしたが、思春期には、“**手は離すけど、心は離さない**”、そういった目には見えない微妙で繊細な関係性が親には求められます。

ラクイクの思春期アプローチは4ステップ

あんなに素直だった子どもが・・・なんだか、理由もなくイライラしている、父親を毛嫌いする、母親の作った料理に文句を言う。文句を言ったと思ったら、自室に閉じこもる。ようやく話しかけてきたと思ったら、

お金ちょうだい・・・って何なのよ～！
きもちはよくわかります。親のアプローチをかえることで、子どもの態度は大きく変化します。

 さあ、ラクイクのアプローチを実践してみましょう。

ステップ1 “それは誰の問題なのか？” 明確にするのがラクイク

① 子どもが夜スマホを見て いるのを見てイライラ～

またスマホ見てる いい加減にしろよ～

② 目を閉じる（視覚情報を遮断することで ストレス軽減）さらに深呼吸をすると効果的

…ちょっとまてよ 目を閉じよう

③ 親の問題なのか子どもの問題 なのかをはっきりさせる

朝起きられなくて困るのは 子どもだよな～ 子どもが解決する問題なんだから 親がイライラする必要はないよな

ステップ2 「正しさ」を伝える前に 子どもの事情を聴いてみる ラクイク的「共感」

うっせーなー

なんで早く寝ないんだ！ もう10時過ぎてるぞ！ だから朝起きられ ないんだよ！！

Point
ここでは子ども のことを修正したり正 しさ伝えるのではなく、 共感することが大切です。

実はさ… 友達とケンカ しちゃってさ…

共感的

もう10時過ぎてるから 早く寝よう …それとも何か眠れない 理由があるのか？

ステップ3 “親が何を心配しているのか” 親の懸念を伝えるのがラクイク

ハア、 しんどい…

友達とけんか?! そんなことより 早く寝ろよ！

Point
親の考えや心配を 伝える。 “お母さんに う見えるよ” “お父 意見としてはさ～” といったスタイルです。

…ありがと 父さん…

共感的

そうか、 友達のことを気にしてたのか 父さんはさ、夜スマホを見続けると 眠れなくなって、体調が悪く なっちゃうことが心配なんだよ

ステップ4 解決方法は子どもが決める それがラクイク

えっ?! それはムリ…

押しつけ

友達のことなら とりあえず 先生に話して 見たらどうだ？

仲直りしたい からLINEで 謝ろうと 思ってるんだ

① 子どもの解決 方法を聞く

どうしようと 思ってるんだ？

えっと… “昨日は 言いすぎたよ ガメン”

② 提案・練習

悪かったことを 謝るのはいいね でも直接謝ったほうが 気持ち伝わるんじゃないか？ どういうふうには謝る？



～ネット・スマホのある時代の子育て

親子で“話し合う”“話し合える”のが ラクイク～

保護者が知っておきたい4つのポイントを紹介します。子どもたちが、トラブルを避けて上手に活用できるよう、しっかり話しあうことが大切です。

POINT

長時間利用の中身に着目！

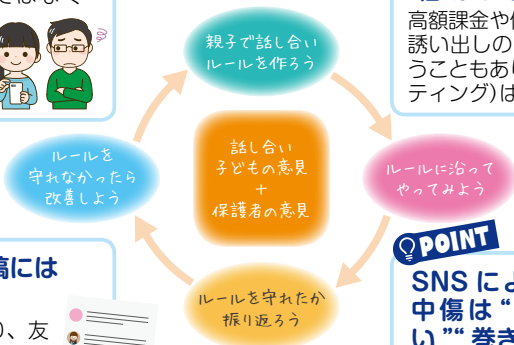
“時間の長さ”だけではなく“中身”が大事です。何にどのくらい使っているのかを、一緒に確認。



POINT

オンラインゲームで、ゲームは“個”から“グループ”へ

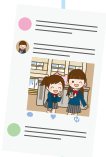
高額課金や個人情報が出たり、誘い出しのきっかけになってしまうこともあります。年齢区分(レーティング)は必ず確認しましょう。



POINT

動画や写真の投稿には 注意が必要！

面白がって撮ったり、友人・知人の情報が含まれているものを投稿することで、トラブルになることがあります。



POINT

SNS によるいじめ、誹謗 中傷は“しない”“させない” “巻き込まれない”

子どもが一人で悩みを抱えないよう子どもの変化に気をつけましょう。



忘れないで!!

自然体験や身体を使って得る実体験、人とのリアルなコミュニケーションも大切です。リアルな経験を積むことが、インターネットの中で困ったり迷ったりしたときの適正な判断力になります！



子どもと保護者をサポートします～自分なりの育児で大丈夫～

袖ヶ浦市子育て世代総合サポートセンター ☎ 0438-62-3220

月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

ラクイク



『ラクイク』のことは、こちらにもご連絡ください

児童家庭支援センター ファミリーセンターヴィオラ ☎ 0438-53-3453

木更津市真里谷 1879-2 ✉ viola@chime.ocn.ne.jp

月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く) 9:00～19:00

ラクイクは「袖ヶ浦市子育て世代総合サポートセンター」・「児童家庭支援センター ファミリーセンターヴィオラ」にて企画し開催しています。詳しくお知りになりたい方はお気軽にご連絡ください。