

思春期である人への接し方の工夫 —子どもと周囲の人たちをつなぐことの意味—

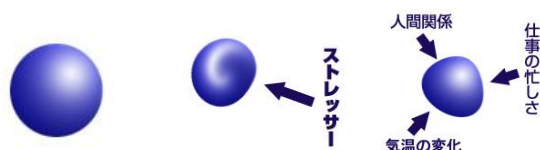
安保寛明（山形県立保健医療大学）

1. こころの健康増進に必要な、いくつかのこと

- ・家庭、学校 以外に生きる上で参考になる大人と出会えること
- ・困っている人、困らせている人が、心理的安全性がある場に出会えること
- ・明日は（来週は、来月は）〇〇がある、のように、条件がつかなくても楽しみにできる予定があること

2. 「嫌なことがある」より、負荷で脳の活動性が低下した状態を「ストレス」とする

*活動性の低下・・・判断力や集中力、運動の指示などがうまくいかなくなる

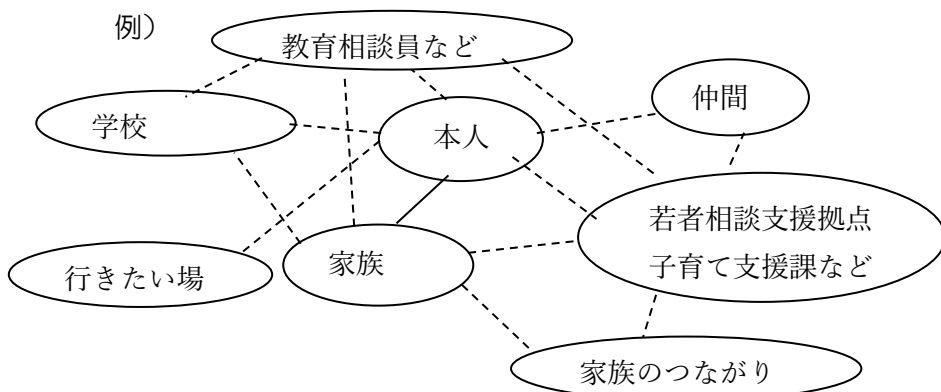


脳の活動性が低下すると、起き上がれなくなったり、話が頭に入らなくなったりする

*「好きなこと」をしていてもストレスは生まれるし、気晴らしのはずがストレスになることもある
ある程度以上のストレス状態になったら、自力での復活は難しいので助けを求める必要がある
話しと行動、本人と周囲の見方に違いが大きくなっていたら、「話せない」「話すエネルギーがない」かも
(つぶれた紙風船のたとえ)

> 難しい状況にある場合、助けを増やす、(脳が)休めるようにする、が重要

そんなときは、本人も、周囲の人も、「自力のみで解決しない」ことを目指します。
(ドラえもののたとえ)



だれか一人が頑張っても、どうにもならないことがたくさん。
そんなときは、3人、3か所までは声を出そう！
(大きなかぶの例え)

思春期である人への接し方の工夫

基本的な方向性Ⅰ. 関心を伝える

Ⅰ-Ⅰ. 質問しながら、相手への関心を伝える

相手の状況を思い浮かべながら聞くことで、読み取り間違いを減らしていきます。
(ただし、“なぜ”の質問はあまり使わないかも。子どもは答えにくいことが多いから)

4WIH で「安心や前向きさ(つらさを話したい生徒には、つらさ)」を聞いてみる

どこにいるときに安心する?(Where)

誰といるときに明るい気持ちでいられる?(Who(m))

何をすることが好き?(What)

どんなときに、自分に自信を持てる?(When)

いま、どんな気持ち?(How) (どれくらいの元気度か、教えて?)

Ⅰ-Ⅱ. 相手の元気度を推察する

「(不快な)嫌なことがない」を目指すより、「元気で(前向きで)いる時間をふやす」を目指す

質問例. 2週間を振り返ってください。(最近のことを思い出して。)

(明るく楽しい気持ちで過ごした日)がどれくらいありましたか?

		毎日 そう だった	ほとん どの日 がそう だった	半分強 の日は そうだ った	半分近 い日は そうだ った	たまに そうい う日 があった	まった くそう いう日 がない
1	明るく、楽しいきもちで過ごした						
2	落ち着いた、ゆったりとした気分で過ごした						
3	まえむきで、積極的に過ごした						
4	ぐっすりと眠って、気持ちよく目覚めた						
5	興味や関心のあることを持って過ごした						

・肯定的に聞く・・・プラスの日々が増えることを目指す方がいい

＊否定形の質問は、大抵、相手を強がらせる

・「いま」というより期間で聞く・・・「今日の元気」だけでなく聞く方が、相手に配慮が伝わる

基本の流れ・・・「声をかける」 → 「健康度・元気度を聞く」

→ 「教えてくれてありがとう。また声をかけるね。」

流れのその後・・・「また、この話を聞いてもいい？」と聞くことで、次に話を聞く余力を示す

基本的な方向性2. 心理的危機の対応 (メンタルヘルス・ファーストエイド)

もし、声をかけたときに、「生きててもしょうがない」「・・・しかない」などの発言があったら、仮に声色を明るくしていたとしても、既に追い込まれているかもしれません。

そんなときは、「本人に頑張らせる」「何かをさせない(制限する)」ことではなく、「助けをふやす」こと。
(大きなかぶのたとえ)

0) 心配なことがあるときには、声をかけます。

「*****な様子だけど、最近、〇〇ですか？」などの声のかけ方で声をかけます。
(特に「本音・弱音がいえる」場をつくることが重要。)

もし、「生きていてもしかたない」「いないほうがまし」などの、ほのめかす発言があったら、...

1) 悩みの深刻度(場合によっては自殺のリスク)を聞きます (り: リスク評価)

❖ 「消えてしまいたいと思っていますか?」「死にたいと思っていますか?」と聞きます。

*無視や説教(叱責)をすると相手が傷ついて心を閉ざしてしまいます。

むしろ「あなたの気持ちに関心を持っています」という態度を伝えます。

もし、「正直、そういうときもある」「死にたいまではいかないけど、つらい」などの発言があったら、

2) どんなきっかけで、どんな気持ちなのか、判断・批判せずに聞きます

❖ 「もう少し教えて。何か、そう思うきっかけがあったの? どんな気持ち?」と聞きます。

そして、話を聞いたら、...

3) 今までの悩みを話してくれたことをねぎらい、安心を与えます。

❖ 例. 今までそのことで悩んできたのね。そういう困難があったら、たしかに、自分なんて
と思うかもしれない。よく話してくれたね。

そして、相手が安心したところで、...

“よく話してくれたね”と話すと、
子どもが「話してよかった」と安心します。

4) 一緒にサポーターを見つけ、つながりましょう

「その状況は、一人で、私たちだけで抱えるのは難しいかもしれない。誰に応援してもらおう?」

前のページの一覧などを使って、子ども、自分がそれぞれ応援してもらえる人を探します。

できれば、その場で連絡します。子どものサポーター、自分のサポーターの両方があるといいです。

そして、相手が安心したところで、...

5) 自分で対応できる対処法(セルフ・ヘルプ)を勧めましょう (る: セルフヘルプ)

*ねぎらいについて後押し。

「今日は、聞いて良かった。話してくれてありがとう。できるところからでいいので、

自分を大事の一つずつね。また声をかけますね。」

❖ 自信がない人の多くは自分で自分をほめることが苦手。未来に目を向けることが重要です。

時間に余裕があったら:ストレス対処法を増やすための資料

ストレス対処には、準備して(予定を立てて)行動しよう

ストレス対処は、健康度アップのために、「行き当たりばったり」ではなく日常生活に予定を入れて取り組みましょう。

休息(脳と心の負担を減らす行動をする)

エネルギーを補充する、「休息する」こと。脳と心のエネルギーを補充する感覚で。

*脳とこころの休息なので、寝ることももちろん重要ですが、

起きている時間の入力負荷を減らすことも大事。

運動や入浴(心地いい時間) 場所を切り替える(図書館や公園)

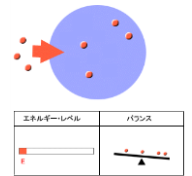
自分の思考を減らす(職場や家族と相談する)

ほどほどの刺激(ラジオや応援ソングなど)

読書やいい記憶の思い出(情報を入れるより出す) などが有効。

自分の例

周囲の人の例



バランスを整える(自分のQOL・満足度・幸福度を高める)

義務への時間だけでせず、自分のためのいい方法に時間を割く。

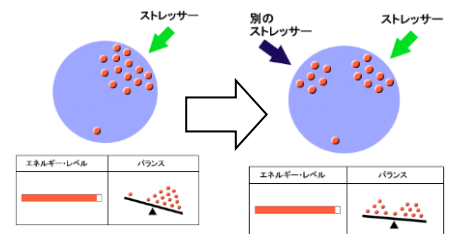
ただし、準備などに頭を使う(ストレスは生まれる)ので、

エネルギーが低すぎる時は延期する勇気も必要

例. 出かける/買い物する/将来のための情報収集

自分の例

周囲の人の例



ストレスに立ち向かう(何かにチャレンジする)

ストレスを減らし解決する方法。(勉強や家事の対策など)

ストレスを跳ね返すと大きく成長するし達成感がうまれます。

ポイント:自分一人で解決しようと抱えないで、事前に理解者を確保する

自分の理解者の例

周囲の人の例

