

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



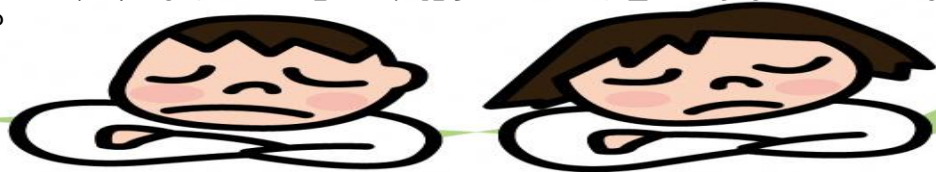
☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すすき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。
今まで「ハッピー子育てひろば」は主に幼児から小学生の子どもを育てる方々に向けて書いており、4年間かけて改訂してきました。今年度からは心機一転「思春期」をテーマに書いていきたいと思っています。私自身、子育ての中で一番大変な思いをした時期です。昔の自分を励まし、もう一度やり直す気持ちで取り組んでいきますので、よろしくお願いします！

思春期の子ども保護者のみなさん、こんなことで困っていませんか？

親からすると赤ちゃん→幼稚園・保育所・子ども園→小学校→中学校と連続で、今も昔も変わらない自分の子どもです。しかし、小学生高学年や中学生になってから、急に子どもが変わってしまったと感じることはありませんか？

男の子が急に話さなくなった、怒りっぽくなったというのはよく聞きます。親に「別に」「ふつう」とそっけない返事をしたり、「うざい」と言ったり、物にあたって壊したり。逆に不機嫌に黙ったりすることも。女の子も話しかけてもうるさかったり、にらみつけてきたり。愛想もなく黙っていて、かわいくないと感じるときもあるでしょう。親としては分からないことや気になることが増えて、話すことはお小言ばかりなんてことはないでしょうか？



具体的にどんなことが気になりますか？ゲームばかりしている、スマホばかり触っている、勉強をしない、部屋が散らかっている、彼氏（彼女）が子どもの自室で入り浸っている、朝起きない、寝るのが遅い、元気がない、「どうせダメに決まっている」などのネガティブ発言が多い、など。親から見て子どもの気になる言動は何かしたいと思うのは当然です。こんなんで大丈夫か？困るのは子どもじゃないのか？心配ですね。

今までは「親の言う事を聞きなさい」で済んでいたものが、思春期ではうまくいきません。これからは親子で問題を共有し、前向きな話し合いを通してルールづくりなどの対策を考えられるといいのですが、それは理想です。現時点で難しいと感じる方もいるのではないでしょうか。まずは、「子どもと上手にコミュニケーションをとる」ことを目標に、一緒に取り組んでいきましょう。具体的には次のことを考えていきます。

1. 思春期とは何か、子どもに何が起きているのか（まずは、知ろう！）
2. 思春期という人生のステージは何のためにあるのか
3. 思春期で子どもがクリアすべき課題は何か
4. その課題達成のために親ができることは何か（次に、行動しよう！）
5. 親がしてはいけないことは何か（振り返ってみよう！）
6. 子離れの準備をしよう（最後に、成長しよう！）

みんなと一緒に親として、1人の人間として成長していきましょう。

お読みいただき、ありがとうございました。これから1年間、よろしくお願いします！