

「思春期のこころと家族の関わり」コース

【概要】：子育てをする中で最も厄介の時期が思春期です。この時期の子どもの言動は、あたかも吹き荒れる”嵐”のごとくで、手が付けられない状態になることが多いのです。かといって、”嵐”が来ることなく”そよ風”のように平穏に過ぎ去るとすれば、その後の子どもにとっても親にとっても悩ましい出来事が起こる可能性が高くなります。その意味で、この思春期の時期に少し強めの”風”を吹かせ、しっかりと受け止めることがベストとも言えます。ただ、そよ風でなく、嵐でもなく、少し強めの風として吹かせるためには、それまでの親子関係の在り方がきわめて重要ですし、思春期の”嵐”に対しての向き合い方が大切になってきます。このコースでは様々な角度からその知識を学んでいただこうと思っています。なお、配布資料は要点のみを記したものとなりますので、しっかりと各自でメモを取るようになさってください。また、サブテキストとしての出版物（思春期の”嵐”：そのメカニズムと向き合い方 2,000円）をご用意いたしますので、必要があれば受講申し込み時に合わせてお申し込みください。（全10回）

【対象】：子どもの年齢を問わず子育て中の養育者、児童（児童教育・福祉・心理系関連）の仕事に携わっている専門職の方で、これまでに得た知識を再確認、あるいはリセットする勇気を持ち、必要に応じて再構築することに興味がある方。

【本講座を受講することで獲得を目指す知識・技能等】

思春期の嵐のメカニズムの知識とそれに基づく対処法の習得（思春期特有の言動の発生メカニズムの理解と知識の獲得、思春期の子どもの自己肯定感ややる気を育てる手法、思春期の子育てを進める方の心の持ち方の理解）等

【講師】：吉川 眞（広島国際大学 客員教授）

日時／会場	講座名	講座内容
1 5月18日(土) 10:00-12:00 (呉)	思春期の”厄介さ”は”こころ”の厄介さ	思春期のこの時期は「矛盾の束」と表現されています。ある時には自由と独立を求め、親から「～をしろ」、「～はするな」と指示、命令されることに反発し、激しく抵抗を示したかと思えば、別のある時には極めて依存的、退行的になったりします。またこの時期は、社会的にも性的にも、幼児的、あるいは自己愛的な段階でもあります。そのため、その時期の子どもと大人との関係は、融通のきかない堅い結びつきではなく、ある程度は自在に変化することができるような緩やかなものであることが大切なのだということを学びます。
2 6月8日(土) 10:00-12:00 (呉)	思春期に見られる厄介な行動のメカニズム	思春期に入ると、周囲の子どもたち（同性、異性）が示す言動は多様性・独自性を示し始めます。その変化を目の当たりにし続けることで、自分が持っている“超自我”に揺らぎが生じ始めます。つまり、親から取り入れた基準と、周囲の子どもたちが持つ基準にズレを感じるようになるため、どのように振舞うのが適切なかが分からなくなるのです。そのため、まずは基準となっている養育者の教えや倫理観、生活習慣などを徹底的に軽蔑、無視し、叩き壊して再構築しようとする。その葛藤が厄介な行動を引き起こす大きな要因になっていることを学びます。
3 7月20日(土) 10:00-12:00 (呉)	「全能感人間」について	全能というのは“何でも可能”という意味ですから、全能者とは神のごとく何でも可能にすることができる人となります。もちろん、神のような人間はどこにもいませんが、心理学ではそれに近い人間を「全能感人間」と仮称しています。“全能感”は自分で何でもできるという“自力的全能感”と、他力でもって自分の欲することは何でもできる（満たされる）“他力的全能感”という2つのタイプに分かれており、これらの2つの型は母親と子どもとの関係の中にそっくり見られますが、そのいずれかに固執すると様々な問題をもたらすことになることを学びます。
4 8月24日(土) 10:00-12:00 (呉)	子どもを信じるとはどういうこと？	愛着とは、一般的に慣れ親しんだ者に心を引かれる状態を意味しますが、乳幼児の場合、特定の大人から継続的に愛され、大切にされることで深まる“情緒的な絆”のことを言います。子どもはすべての情報を集約する言わば“パラボラ・アンテナ”ですので、その大人から信じられているか、愛されているかを瞬時に感じ取ることができます。そして、感じ取ったことに多大な影響を受けた結果、思春期になって”嵐”となって吹き荒れるか、”やや強い風”となって現れるかが決まるのです。そこで、ここでは愛着形成の持つ意味・意義について学びます。
5 9月14日(土) 10:00-12:00 (呉)	自己肯定感を高める	自己肯定感とは、「自分は大切な存在で、周囲から必要とされている」というように、自分の存在価値や存在自体を肯定的に受けとめる感覚や感じ方のことです。この自己肯定感を高めることで、自分の言動に自信を持ち、何事にも前向きにチャレンジできますし、困難に直面してもくじけずに立ち向かって道を切り開いていくことができるようになります。この自己肯定感には家族関係を通じて得るものですので、どのような関わりを続ければ子どもの自己肯定感を高めことができるか、それが思春期の嵐とどのように関係してくるかについて学びます。
6 10月12日(土) 10:00-12:00 (呉)	やる気を育てるメカニズム	やる気があると、人は目標や課題に対して積極的に取り組み、達成のために行動することができます。そのためには、自我を強めるとともに、目標達成に向けた具体的に目標を設定した上で行動計画を立て、継続して取り組むことが求められます。その継続性を下支えする手法としての行動変容アプローチを学びますが、それ以上にその手法の根底にある親子関係の対等性に注目することが思春期の嵐を生み出すエネルギーを創造的な方向に導くことになることを学びます。
7 11月16日(土) 10:00-12:00 (呉)	思春期のこころに寄り添った上手な対応	子育てをする上で不可欠な8つの基本項目がありますが、その基本項目を有効化させるためには、「ああ、おもしろかった」という体験をこつこつと親子で貯めていくことが必要なのです。そのような体験に積み重ねがあればこそ、子ども自身がたとえ負け犬であっても、親は自分を認めてくれるという自信・信頼を親に対して持つことができるようになります。そこで、親から信頼されていると感じる子どもが思春期で抱えるさまざまな悩みや苦しみ、スピリチュアルペインを話してきた時に親はどのような対応をするのがベストなのか、あるいはベターなのかについて学びます。
8 12月14日(土) 10:00-12:00 (呉)	思春期の厄介な行動に立ち向かいますか？	思春期から青年期の時期について、「サナギの時期」とも呼ばれています。この時期は、自らが捉えている“自分”と“自分”に対する他の人の捉え方との間に感じるチグハグさに戸惑い、自分がどのような人間かを確かめようと悪戦苦闘する時期でもあり、いろいろな葛藤が生じてきます。その結果、さまざまな問題行動を行ったりしますが、その行動のメカニズムを知ることで上手く対処できる可能性があること、また、その可能性をより高めるためには親自身の”自律力”は欠かすことができないものであることを学びます。
9 1月25日(土) 10:00-12:00 (呉)	思春期の厄介な言動への対応	「問題行動」という言葉には、子どもや親を責めるニュアンスが含まれています。また、「問題児」と呼ばれ、そのような目で見られるようになった時から本当の「問題児」へと向かっていく子どもが少なくありません。このような結果を招かないようにするためには、「問題行動」といわれる行動が、誰にとつての「問題」なのかをとらえ直し、「問題行動」自体は場合によっては何かしら良い方向へと向かう一つの表現型、あるいは萌芽かもしれないという視点こそが、子どもに向き合う際には不可欠であることを学びます。
10 2月15日(土) 10:00-12:00 (呉)	思春期の子どもを持つ皆さんへの 20の提言	これまでの講義を通して学んできたことを踏まえ、「子どもの育て方に“正解”は存在しない」、「思春期の最大の特徴」、「問題が起きるのは、“こころ”を使い忘れていたから」、「子育てが上手くいかない原因が分かっただけでは解決にならない」、「父親が課題とすべきこと」、「父親が”お父さんであること”をサボらなければ、子どもに口うるさくする機会はなくなる」、「これからの子育てに望むもの」などの20の提言として示させて頂き、今後の子育てを進めていく上での”知恵”として頂けるようにします。

【留意事項】

・開講日は月1回程度で、原則、第2土曜日（呉キャンパス：10:00～12:00）を予定しております。