

# 令和5年度思春期・青年期のこころの理解と関わり方研修会

令和5年8月18日 岡山県備前保健所東備支所

「思春期・青年期の子どもの理解と関わり方のヒント」慈圭病院 城戸 高志

## 内容

- ・緊張すること、寝ること（書籍：「安心のタネ」の育て方 浅井咲子 大和出版）、（YouTube：自律訓練法についての動画を見るのも参考になります）、（アプリ：寝たまんまヨガ）
- ・不適応になるいろいろな要因（パピーいしがみさんのホームページ：子育ての悩みなら「幸せなお母さんになる為の子育て」、LINE 公式アカウント登録で毎週水曜にお悩み解決実践実例が届きます）
- ・苦勞（がんばっていること）をねぎらってもらうことが土台になる
- ・逃げていい、我慢ばかりしなくていい
- ・たった1つの大正解を選ばなきゃ病
- ・ぐるぐる考え続けるのってすごい疲れる
- ・不安についての説明と切り替えてのんびりする練習（書籍：10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方 水島広子 紀伊國屋書店）
- ・起きている時はずっと何かをしている
- ・一気にやりたいを見直そう（完璧主義を緩めるために）
- ・がんばったかどうかを結果で判断するのは泥沼
- ・結果で判断していると疲れてることに気づかなくなる
- ・がんばったことを認められるようになるには
- ・もうすでに十分強い
- ・嘘のポジティブシンキングはうつになる（書籍：それでいい。 細川貂々、水島広子 創元社）
- ・前向きな気持ちは休むことで湧いてくる
- ・不登校の子（休職中の人）は日中がしんどい
- ・遊びが1番のリハビリ
- ・新しい環境は1, 2ヶ月しのぐ。行って帰ったらそれだけで100点
- ・オーバーワークはやめていい
- ・部分を否定されたら全体を否定されたように感じる
- ・嫌な気持ちを思い出した時
- ・安全な発散方法
- ・ハグ（書籍：あふれるまで愛をそそぐ6歳までの子育て 本吉 圓子 カンゼン）
- ・元気になってもハグはずっと続けてほしい
- ・自傷について（書籍：自傷・自殺のことがわかる本 松本 俊彦 講談社）

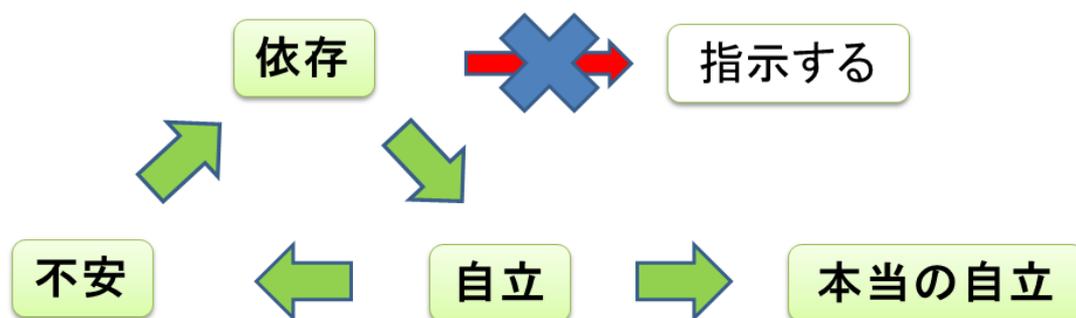
# 令和5年度思春期・青年期のこころの理解と関わり方研修会

令和5年8月18日 岡山県備前保健所東備支所

以下、主に親、支援者向け

- ・子どもへの関わり方

(書籍：10代の子をもつ親が知っておきたいこと 水島広子 紀伊國屋書店)



- ・不登校になった時はすでにエネルギー切れ
- ・「大丈夫」、「がんばれ」は逆効果
- ・自己肯定感を育てるにはどうしたらいいのでしょうか？(書籍：ちゃんと泣ける子に育てよう 大河原 美以 河出書房新社)
- ・そんなに甘えさせたら、怠惰な子になってしまわないですか？(東洋経済オンライン:「自分のことは自分で！」子どもに実は逆効果な訳 気軽に手伝うと「自立の妨げになる」の思い込み：親野智可等)
- ・今日学校に行くかどうかに右往左往しない
- ・夜の前向きな気持ちはおいておく
- ・せめて自分の部屋がホームになるように
- ・課題の分離
- ・You メッセージから I メッセージへ
- ・どうしても先回りして言わなくていいことを言ってしまいます(書籍：子どもを信じること 田中茂樹 さいはて社)
- ・ほめて育てる
- ・子どもも親もそこにいるだけで100点
- ・変化するのは怖い
- ・親が子どもの人生を背負う必要はない
- ・「学校行ったの？」はやめて「今日、どうだった？」ってきく
- ・子どもが親に「しんどい」と言えるようになったらいい方向
- ・失敗していい、試行錯誤を続けましょう(勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし)
- ・最後に