

V-1 中学生の気持ち ～イライラ、ムカムカ～



あなたの中学生時代を思い出してください

だれもが、急に大人になったわけではありません。
 私たち親にも、間違いなく中学時代がありました。
 中学生時代は、衝動時代といい自分の感情をうまくコントロールできにくい時代
 なのです。
 そこで、中学生の不安にスポットを当てて、「イライラ、ムカムカ」する時の
 理由や一人ひとりのものの考え方が異なることを考えてみましょう。

ワーク1 あの時君は若かった

○自分が中学生だった頃を思い出して、各項目に自分の考えを記入しましょう！

①好きだった（印象に残っている）給食	②好きだった芸能人
私が中学生だった頃 年 組 番 氏名：	
③夢中になったこと	④苦い思い出

ワーク2 中学生の気持ち「あなたの考えは？」〈個人〉

○下の項目を読んで、今時の中学生はどんなときに「イライラ、ムカムカ」すると思いますか？あなたの中学生時代を思い出しながら、5つを選び、1位～5位までの順位を決めてください。

項 目	順 位	理 由
授業が分からないとき		
友だちとの関係がうまくいかないとき		
異性の悩みがあるとき		
家族とうまくいかなかったとき		
部活でうまくいかなかったとき		
人にしかられたとき		
意味もなくむしゃくしゃするとき		
先生とうまくいかないとき		

ワーク3 中学生の気持ち「あなたの考えは？」〈グループ〉

○グループで協議して、今時の中学生の気持ちを推測し、1位～5位までの順位をグループ決定してください。多数決ではなく、全員納得するかたちで決定してください。

氏名	1	2	3	4	5	6	7	グループの決定
項目								
授業が分からないとき								
友だちとの関係がうまくいかないとき								
異性の悩みがあるとき								
家族とうまくいかなかったとき								
部活でうまくいかなかったとき								
人にしかられたとき								
意味もなくむしゃくしゃするとき								
先生とうまくいかないとき								

遊技社 ホスピタリティトレーニングより

ふりかえり 個人決定とグループ決定の活動をふりかえり、自分の考えをふりかえりましょう。

1. あなたはどれくらい子どもの気持ちに近づけたと思いますか。
2. 他のメンバーの意見を聞いてみて、あなたはどう感じましたか。
3. あなたはこのプログラムをやってみてどのくらい満足していますか。
(それはなぜですか?)
4. あなたが子どもの気持ちをわかるためためには、どんなことに気が付いたら良いと思いましたか。

V-2 我が家のルールづくり ～思春期を迎えた我が子に～

今だから伝えたいこと

思春期を迎えた我が子に、あなたは親としてどんなふうに向かい会っていますか。手がかからなくなるにつれて、関わりも少なくなっているのではないのでしょうか。親として、子どもにこれだけは伝えたいということ、改めて考えてみましょう。



ワーク1 親のかかわりチェック

○小さかった頃と現在の我が子に対するあなたのかかわりを記入してみましょう。

小さかった頃 (乳幼時期～小学校低学年くらい)	現在（思春期） (中学生～高校生くらい)
<ul style="list-style-type: none"> ・休みの日には、いろいろなところに家族で出かけた ・ ・ ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・関心のある本と一緒に読んで、感想を話し合った ・ ・ ・

資料

子どものからだやこころに起こること

思 春 期

体と心が大人に向かって大きく変化する時期です。その変化の一つは「性的な成熟」、もう一つは「精神的な自立」です。この二つのからまり合いの中で、大きな不安と戸惑いを感じながら、子どもは大人へと変わっていきます。

からだの変化

● 二次性徴が始まります。

女子の二次性徴

- ・乳房が発達します。
- ・肩幅に比べ、腰幅が広い体型になります。
- ・乳房やおしりに脂肪がつき丸みを帯びた体になります。
- ・性毛、腋毛が生えてきます。
- ・声が少し低くなります。
- ・月経が始まります。



男子の二次性徴 ……《女子より少し遅れてあらわれます。》

- ・ひげが生えてきて、体毛も濃くなります。
- ・肩幅が広くなり、筋肉が発達します。
- ・皮脂腺分泌が増加し、ニキビなどができやすくなります。
- ・声変わりをします。
- ・性毛、腋毛が生えてきます。
- ・初めての射精があります。



※参考文献…「新さわやか性教育」村瀬幸浩著 十月舎

こころの変化

● 友だちが一番大切になります。

子どもの心の中で、人間関係の比重が親から友達へとどんどん移っていきます。これは親にとって少々寂しいことではありますが、子どもの成長のあかしです。

● 独立の欲求と反抗行動があらわれます。

親などの保護者や大人から心理的に離れ、自立を求める気持ちが強まります。その結果、親の指示や学校の規則など、枠にはめようとするものに反抗や批判の気持ちを強く抱くようになり、それが行動にもあらわれます。親としては、今までになかった変化に、「こんな子ではなかったのに」と感じる時があります。

● 自立心と依存心が行ったり来たりします。

子どもは、親からの自立を求めながらも、今まで子どもであった自分自身を変えていく不安とまた親に依存したいという気持ちがあって混乱しています。それが不安定な言動となります。

● 「自分」をさがしています。

「自分とはどのような人間なのか」と考えるようになります。そして、周囲の仲間や大人と自分を比較することで、「自分」を確かめようとする。しかし比較することで、自分と他人の違いに気づき、子どもの心は、優越感、劣等感、自己嫌悪感の中で不安定に揺れ動きます。



ワーク2 親として、「これだけは譲れない」、「これだけは伝えたい」 ことについて考えてみましょう。

※自分の考えを書いたら、グループで話し合しましょう。

☆自分の考えを書く

これだけは譲れない・伝えたいこと	理 由

☆グループでお互いの意見を交換して気づいたことや参考になったことなどをメモしましょう。

ワーク3 我が家のルール3箇条

〇口に出しては言いづらい・・・ならば文章で伝えてみませんか。

※表現は「～してはいけない」型から「～しよう」型で記入しましょう。

その1

その2

その3