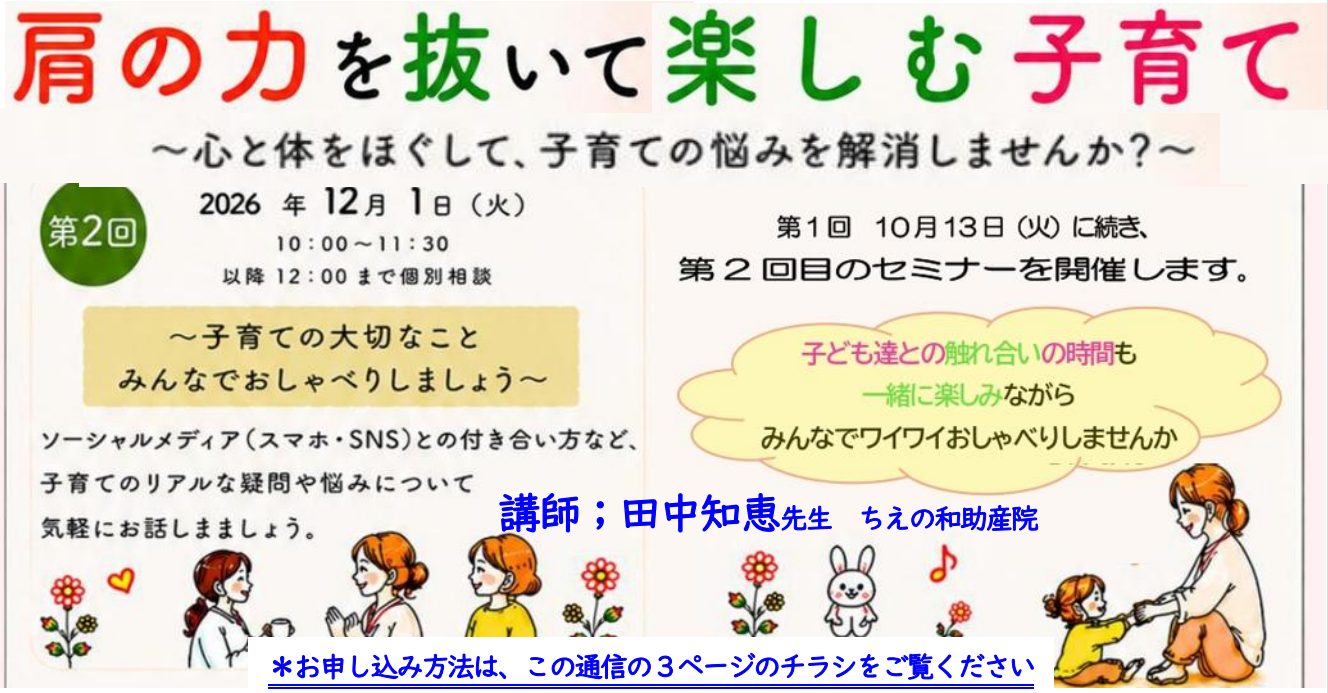
通信のこのこ令和８年１１月号　（第08号）

白浜レスキューネットワーク子育てセミナー第２回を開催します

巻頭言は、センター長は只今入院中のため、今月号はお休みさせてもらいます。



＊お申し込み方法は、この通信の３ページのチラシをご覧ください

「肩の力を抜いて楽しむ子育て」セミナー（主催；白浜レスキューネットワーク、運営；くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ）（後援、白浜町・白浜町教育委員会）（助成、わかやま市民生協地域コミュニティ支援）の第２回目を１２月１日(火)に、前回と同じく白浜町立児童館で開催いたします。今回は、「お子さんとのふれあいの時間も盛り込みながら、子育ての大切なことをみんなでおしゃべりしましょう」と題し、講師として、引き続き、ちえの和助産院の田中知恵先生をお迎えしております。

特集　中学生期のこども理解

中学生と聞くと、「思春期」という言葉を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。たしかに、中学生の多くは思春期にあたる時期ですが、一人ひとりその過程は異なり、一括りにとらえることはできません。

乳幼児期や児童期に積み残しがあれば、その後の発達の過程においてつまずきが出てくることも大いにあります。

実際、学校現場で出会う中学生も、考え方や言動、態度、人とのかかわり方、悩みや心配事など本当に人それぞれです。

自立しているように感じられる子もいれば、幼い印象が強い子もいます。授業と部活動での様子が大きく異なる子や大人の振る舞いができるがひどく苦しんでいる子などもおり、子どもは実にさまざまです。したがって、子ども一人ひとりを理解するためには、幅広い視点をもつことの必要性を強く感じます。

そこで、今回は、中学生を理解するうえでのテーマをいくつか取り上げ、中学生期のこども理解について考えたいと思います。

アイデンティティの形成

中学生期は、「自分とは？」「自分はこれからどのように生きていけばよいのか？」と自分自身について考える機会が増えます。発達心理学では、このような「自分らしさ」を見つけていく過程を「アイデンティティ（自己同一性）の形成」と呼びます。

身体の変化

第二次性徴が発現し、身体の急激な変化も起こります。成長には個人差が大きく、自分の体や容姿に意識が向き始めます。

体の性的な成長に伴い、性に違和感や嫌悪感を抱き、悩んでいることも少なくありません。

心の変化

周囲からどのように見られているのかといった他者の視点を意識する力も発達してきます。

（2頁に続く）



通信のこのこ　くまのっ子　児童家庭支援センター
令和８年１１月号
（第08号）（通算42号）
運営者
特定非営利活動法人白浜レスキューネットワーク

くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町３３００－１９－２Ｆ　平日９：００～１７：４５

（1頁から続く）そのため、人の目や評価が気になり、人とのかかわりに、強い緊張や苦痛を感じることもあります。また、感情がこれまで以上に強く動いたり、短時間で変化したりすることがあります。

自分自身のことが自分でも「よくわからない」ことも多く、困難やしんどさを抱えているほど、言語化がうまくできず、身体症状や行動にあらわれることもあります。

あらわれる身体症状や行動の具体例



○身体症状としてのサイン

・頭痛、腹痛（過敏性腸症候群）、朝起きられない（起立性調節障害など）、アトピー（アレルギー）、過呼吸など

○行動化によるサイン

・学校に行きづらい、引きこもり、暴力や暴言・無視など反抗的な言動、リストカット（自傷行為）、抜毛、摂食障害（過食や拒食）、強迫症状（何度も手を洗わないと落ち着かない）、市販薬などの多量服薬（オーバードーズ）など

○心や感情にあらわれるサイン

・イライラしやすい、気分の浮き沈みが激しい、不安が強い、無気力、人とのかかわりを避ける、自分を否定することが増える。

対人関係の変化

人とのかかわり方も大きく変化する時期であり、誰もが敵になり、味方になり得ます。その時々の出来事や気持ちによっては、同じ相手への受け止め方が大きく変わることも珍しくありません。

○大人との関係について

・大人に対して「自立したい、自分で決めたい」と「頼りたい、甘えたい」の両極の間で揺れ動く。

・離れることと繋がることを繰り返しながら心理的な自立へと向かっていく。

○友人関係について

・同世代の仲間がよりどころとなる。

○同調圧力の強まり

・「周りと同じように行動したり考えたりしたくなる」、「そうしなければならないと感じる」が、もっとも高まる時期でもある。

・自分の気持ちを抑えて周囲に合わせる、仲間はずれになることが不安になるなど、対人関係で悩んだり、苦しんだりすることも多い。



かかわり方のポイント

大人が『困る』言動は、子どもが『困っている』サインかも・・・。

上記の通り、この時期の子どもたちは自分の気持ちがわからない、うまく表現できないことが多いです。大人が「困るな～」と感じる言動については、注意するだけでなく、「何を表現しているのか？」「何に困っているのか？」と背景にある気持ちや状況にも目を向けることが大切になります。

○つかず離れず、見守り続ける

・葛藤や反発には子どもの自分自身を確立していく過程において重要な意味をもっていると考える。

・過度な干渉や無関心になることを避け、必要なときには支えられる距離を保つことが大切。

・「いつでも味方でいる」「困ったときには頼れる存在である」という安心感が、子どもが自分の力で考え、成長するための土台になる。

・子どもの歩みを信じながら、ともに考え、寄り添い続ける姿勢が求められる。

○戸惑うのは自然なこと

・子どものことが分からない」「どう接すればよいのだろう」と悩まれることは、決して特別なことではない。

・思春期は子ども自身も大きく変化する時期でもあり、その変化に子どもだけでなく、周囲の大人が戸惑うことも自然なことである。



○「分からない」につきあってくれる存在

・子どもにとって、「分からない」に付き合ってくれる、自分のことを分かろうと思ってくれる他者の存在がいることは大きな意味がある。

・関わり続けてもらえる体験を与えてくれる他者は、自分自身の存在や生きる支えとなり、自立へ向かっていくための土台となると考えられる。

親自身が孤立しないこと

親が、こどもの様子を見て感じるもどかしさに耐えていくためには、親自身が抱えている不安や悩みを一人で抱えるのではなく、さまざまな関係者（学校の先生や友人、相談できる人や機関）とつながることが大切です。

子どもや親の周囲の関係者は、子どもの理解を広げ、ネットワークで子どもたちを守り支えるしくみを地域で創り上げていくことに参画していきたいです。

保護者の相談場所の必要性

保護者が安心して相談できることは、結果として子どもたちを支えることにもつながります。

相談先の一つとして、このこのご利用もご検討いただければと思います。

些細なことでも結構です。お子さんのこと、子育ての中での不安や悩み、かかわり方についてなど、ご一緒に考えていければと思っておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。

0739-45-8818



白浜レスキューネットワーク
子育てセミナー（1）（2）

＼親子でホッとリラックス／

肩の力を抜いて
楽しむ子育て

～心と体をほぐして、子育ての悩みを解消しませんか？～



講師紹介

講　師：田中知恵　先生（ちえの和助産院）

地域で多くの親子に寄り添ってきた助産師の先生です。
温かいまなざしで、日ごろの子育てがちょっと楽になるヒントを届けていただけます。

第2回

2026 年 12月 1日（火）
10：00～11：30
以降 12：00 まで個別相談

～子育ての大切なこと
みんなでおしゃべりしましょう～

ソーシャルメディア（スマホ・SNS）との付き合い方など、
子育てのリアルな疑問や悩みについて
気軽にお話しましょう。



第１回　10月13日（火）に続き、
第２回目のセミナーを開催します。

子ども達との触れ合いの時間も
一緒に楽しみながら
みんなでワイワイおしゃべりしませんか



定員　先着大人２０名

対象・・・子育て中のママ・パパ・その他どなたでも

申込み用LINE
QRコード

会　場　白浜町立児童館　2F和室
〒649-2324 和歌山県西牟婁郡白浜町十九渕226-12
（電話 0739-45-3443）

持ち物
◎ 水分補給用の飲み物、タオル等
※ 動きやすい服装でお越しください
✿ お子様と一緒に参加可能です

申込み問い合わせ　児童家庭支援センターのこのこ
0739-45-8818

※LINEでもお電話でも
申込みいただけます
LINEで申込みの場合は、
氏名を送っていただくと返信いたします

主　催　特定非営利活動法人　白浜レスキューネットワーク
（運営：くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ）
後　援　白浜町、白浜町教育委員会
助　成　わかやま市民生協　地域コミュニティー支援

