

緊急時サポート



10代の子どもと難しい 事柄について話す

今日、私たちが生活の中で直面する問題は大人にとっても対処が難しいことがあります。ですから、思春期の子どもとそれについて話し合うとなるとさらに複雑な配慮が必要です。親御さんの多くは、セックス、ドラッグの使用、仲間からの同調圧力、いじめ、10代での妊娠といった難しい問題についてうまく話せないと感じています。親としての対応や責任について、そしてコミュニケーションのヒントを以下にご紹介します。お子さんが直面するかもしれない困難な問題についての対話にお役立てください。



コミュニケーションのヒント

- **一対一で話しましょう** - 子どもたちは一人ひとり違う存在で、難しい問題に対する反応もそれぞれ異なります。ティーンエイジャーのお子さんが安心して話し、心配事を打ち明けたり質問したりしやすい場所を探してください。寝室でのおしゃべりが有効な場合もあります。また、車に乗っているときや散歩の途中に打ち明けやすいという子もいるかもしれません。一人のお子さんにとって最適な方法が、別のお子さんにも当てはまるとは限らないことに注意してください。
- **事実を共有しましょう** - 役に立つ正確な情報を伝えるためにも、しっかり調べてください。怖がらせたり圧倒しようとして作り話をするのはやめましょう。インターネットで質の高い情報を見つける方法と、誤った「事実」を避ける方法を共有しましょう。
- **会話のきっかけを見つけましょう** - 難しい話題を取り上げる方法にいつも目を配っておきましょう。テレビ番組やニュースの話題は、お子さんが特定の問題についてどう感じているかを知る絶好の指標となる場合があります。お子さんのボディランゲージに注目しましょう。対話をするときは、あなた自身の感情もオープンに伝えます。
- **何度も話しましょう** - 難しい話題の場合、何度も会話するのが良いでしょう。ティーンエイジャーのお子さんは、成長して物事の捉え方が変化するにつれ、より踏み込んだ疑問を持つようになるかもしれません。ですから、難しい問題は1回限りの会話にしないことが賢明です。



親としての対処法

- **お説教は控えましょう** - 双方向の対話を持つことを目標にします。お説教をされると、ティーンエイジャーは怖気づいたり、心を閉じたりしてしまいがちです。自分の言葉に耳を傾けてくれていると感じると、親の言葉にも耳を傾けやすくなります。
- **気を散らす要因を取り除きましょう** - あなた自身に難しい話題について話す心の準備があることを確認してください。子どもの考えをしっかりと聞くためには、気を散らす要因をできるだけ排除することです。つまり、携帯電話の電源は切り、テレビも消して、お子さんとの会話に完全に集中しましょう。
- **決めつけないようにしましょう** - お子さんがその話題について何を知っていて何を知らないか、あなたには分かりません。セックスやドラッグの使用などの問題について、お子さんは誤解している可能性があります。もしかしたら、あなたが思っている以上に、彼らは多くのことを知っているかもしれないのです。お子さんが何かについて質問したからといって、その事柄に関わっていると判断してはいけない、ということが最も重要です。お子さんが安心してあなたに信頼を寄せているときに推測で決めつけをすれば、信頼関係を損なうのは確実です。
- **冷静さを保ちましょう** - あなたがパニックになったり不安でいるのを見ると、お子さんは心を開かなくなる可能性が高くなります。耳を傾け、答えがイエス・ノーで限定されない自由回答型の質問をして、冷静な態度を維持しましょう。非難するような声の調子になっていないか気をつけてください。
- **健全な態度のお手本を示しましょう** - お子さんは常に私たちを見ています。死、危機的状況、間違った判断、何らかの喪失といった困難な状況に対して私たちがどのように反応するか、子どもたちは常に注目しています。私たちの行動は、言葉よりもはるかに多くのことを子どもたちに伝えているのです。



親としての責任

- **感じていることや価値感を分かち合いましょ**う - お子さんは、あなたが意見と感情、価値観を持っていることを知っています。あなたがどう感じているか、そう感じるのなぜなのかを説明することは重要です。あなたにとって大切なことが理解できれば、お子さんも、難しい状況に直面したときに自分自身が何を優先すべきか考えるようになる傾向が強くなります。
- **大局的な視点を持ちましょ**う - よい選択について話し合うときには、その決断にはどのような動機があるのかを話すことが大切です。よい選択が、よい人生や目標の達成にどのようにつながっていくのか、ティーンエイジャーのお子さんに説明しましょう。
- **批判は止めましょ**う - 時として、あなたのお子さんが、友人がしたあまりよくない選択について話しているのを耳にするかもしれません。批判したり、結論を急がないように気をつけてください。その行動がもたらしかねない結果を説明し、その状況についてお子さんがどう思うかに耳を傾けてください。
- **メディアに注意を払いましょ**う - メディアが飽和状態の世界で育ててしまうと、メディアに特有の困難が付きまといます。たとえば、ゴールデンタイムの番組の75%以上が性行為による興奮を伝える一方で、性行為のリスクと責任を伝えているのはわずか14%に過ぎません。10代のお子さんが何を視聴しているのか、知っておくことは大切です。ポップコーンなどを用意して、家庭で一緒にテレビや映画を観る機会を設ければ、さらに良いでしょう。お子さんの好きなものにあなたが興味を示すと、コミュニケーションが取りやすくなります。
- **会話のフォローアップをしましょ**う - 今時のティーンエイジャーは、直接対面したり電話で話したりするよりも、テキストメッセージで会話をするほうが多くなっています。難しい話題について話した後は、ポジティブなテキストメッセージを送ってフォローアップしましょう。緊張したり、自分以外の誰かのようには振舞う必要はありません。直接話すのと同じように、テキストメッセージで伝えましょ。う。「あなたの考えを伝えてくれてありがとう。いつもあなたを一番に思っているからね。」と、感謝の気持ちと、お子さんを気にかけて、大切に思う気持ちを伝えると良いでしょう。

そして、お子さんが難しい問題についてあなたと率直に話しているときに、そのことを褒めるのも大切です。謙虚な態度で正直に話せば、たとえ罰を受ける場合でもそれを軽減できるということを、お子さんが理解できるように話します。常に落ち着いて、相手を決めつけない態度を貫けば、あなたが安心して話せる味方であることを示すことができます。そうすれば、お子さんは難しい事柄についてあなたと話そうとする可能性が高くなるでしょう。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC