

難しい話題について 青少年と話す

現代社会では、生活のなかで直面する問題は大人にとっても深刻で困難なものであることが多く、そのような事柄を思春期の子どもと話し合うことはさらに複雑なことです。親の多くは、セックス、薬物使用、ピアプレッシャー（周囲からの同調圧力）、いじめ、10代の妊娠といった難しい話題について、十分に話し合えていないと感じています。コミュニケーションの取り方、親としての反応や責任についてのヒントを以下にご紹介しますので、若者が直面する可能性のある難しい話題についての対話に役立ててください。

コミュニケーションのヒント

- **個別に対応する**-子どもにはそれぞれ個性があり、難しい話題に対してもそれぞれ異なった反応を示します。お子さんが最も快適に対話を持ったり、心配事や疑問に思っていることを相談できる場所を考えてみてください。自室でのおしゃべりが効果的な場合もありますし、車に乗っているときや散歩しているときに、気軽に心を開いて話してくれる場合もあります。ある子どもに有効な方法が、すべての子どもに有効であるとは限らないことを覚えておいてください。
- **事実を共有する**-必ず、お子さんに役立つ正確な情報を提供してください。よく調べ、お子さんを怖がらせたり、圧倒したりしようとして作り話をするのはやめましょう。質の高い情報をインターネットで見つける方法と、誤った「事実」を避ける方法を共有します。
- **対話のきっかけを探す**-難しい話題を取り上げるきっかけに、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ための絶好の機会となることがあります。お子さんのボディランゲージを観察してください。対話のなかでは、あなた自身の気持ちを率直に伝えましょう。
- **繰り返し対話を持つ**-難しい話題は、対話を繰り返すことが理想です。10代の子どもは、成長するにつれて物事の捉え方が変化し、より踏み込んだ疑問を持つようになることがあります。そのため、難しい話題は1回限りの対話でなく、繰り返し話し合うことが大切です。

親としての反応

- **お説教は控える**-目標は双方向の対話を持つことです。お説教を聞くと、10代の若者は怖気づいたり、心を閉ざしてしまいがちです。自分の話を聞いてもらえたと感じると、親の言葉にも耳を傾けやすくなります。
- **気を散らすものを排除する**-あなた自身に、難しい話題について対話を持つ心構えがあることを確認してください。お子さんの考えをしっかりと聞くために、気を散らす要因となるものは、できるだけ排除します。携帯電話をサイレントモードにし、テレビを消してください。そして、お子さんとの対話に完全に意識を集中させます。
- **決めつけない**-特定の話題について、お子さんが何を知っているか、または何を知らないかは、あなたには分かりません。子どもは、セックスや薬物使用などの問題について誤解している可能性があります。あなたが思う以上に多くのことを知っているかもしれません。お子さんが何かについて質問したとしても、その事柄にかかわっていると決めつけないことが最も重要なことです。お子さんは、安心して、あなたに信頼を寄せて対話を持っています。憶測で決めつけることで、信頼関係が損なわれてしまいます。

- **冷静さを保つ**—あなたがパニックに陥ったり、状況に対して不安になったりすると、10代のお子さんはあなたに心を開かなくなる可能性が高くなります。冷静さを保ちながら耳を傾け、オープンエンドの質問（答えが「はい」または「いいえ」ではない質問）をしてください。お子さんを非難するような声のトーンになっていないか、注意してください。
- **健康的な反応でお手本を示す**—子どもは常に、私たちを見ています。死、危機、誤った決断、何らかの損失などの難しい状況に対しての私たちの反応を見ているのです。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に伝えます。

親の責任

- **感じていることや価値観を共有する**—10代のお子さんは、あなたが意見、感情、価値観を持っていることを知っています。お子さんに、あなたがそう感じる理由を説明することが重要です。あなたにとって重要なことが何であるかを理解できれば、難しい状況に直面したときに自分が何を優先すべきなのかを考えられるようになります。
- **全体像を見る**—良い選択について対話するときは、その決断をした動機について話し合うことが重要です。良い選択をすることが良い人生に、そして目標の達成にどうつながるのかをお子さんに説明しましょう。
- **批判しない**—お子さんが、友達のあまり良くない決断について話しているのを耳にすることがあるかもしれませぬ。そんなときは、批判したり結論を急いだりしないように気をつけてください。その行動によって引き起こされる可能性のある結果を説明し、その状況についてどう考えるかをお子さんに尋ねてください。
- **メディアに注意する**—メディアが飽和状態の世界で子どもを育てることに、独特の課題が付きまといまます。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描く一方、性行為のリスクや責任を描いているものはわずか14%にすぎませぬ。10代のお子さんが、何を視聴しているかを把握しておくことは重要です。ポップコーンなどを用意して、一緒にテレビや映画を観る機会を持つことができればさらに良いでしょう。お子さんが好きなものにあなたが興味を示すことは、コミュニケーションの架け橋を築く素晴らしい方法です。
- **フォローアップをする**—現代の10代の若者は、対面や電話で話すより、テキストメッセージで会話をすることが多くなっています。難しい話題について話し合った後は、フォローアップとしてお子さんに前向きなテキストメッセージを送ることを検討してください。緊張したり、自分を作る必要はありません。話すのと同じように、テキストメッセージをしましょう。「あなたの考えを共有してくれてありがとう。あなたを大切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、難しい話題について10代のお子さんがあなたと率直な対話を持ったときは、褒めてあげることが大切です。謙虚な態度を持って正直に話せば、たとえ罰を受けるような場合でも、それを最小限に抑えられることができるとお子さんに理解できるように伝えます。落ち着いて偏見のない態度を保つことで、お子さんに、あなたは安全な場所であり味方であることを示すことができます。そうすることで、お子さんはこれからも難しい話題についてあなたに相談する可能性が高くなります。

 **必要な時に必要なサポートを**
その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、
optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

Optum

本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。