

緊急時サポート



ティーンエイジャー 仲間からのプレッシャー



概要

- ティーンエイジャーが仲間からのプレッシャーに弱く、間違いを犯すのはよくあることですが、ほとんどの場合、そこから学び、より賢く成長します。
- 学生生活がみじめなものにならないよう、彼らの友人について知り、彼らが自分の気持ちを話すよう促しましょう。
- お子さんが手に負えなくなりそうなときは、必要に応じて、あなた、教師、友人、カウンセラーなど、必要なサポートがたくさんあることを伝えてあげてください。



仲間からのプレッシャー

仲間からのプレッシャーに影響されると、自分ではやらないようなことをやってしまいがちです。また、ティーンエイジャーは、他人の影響を特に受けやすい時期にあります。仲間からのプレッシャーはプラスになることもあります。例えば、学校の友達と集まって一緒に勉強したりする場合です。また、タバコを吸うことはカッコいいというメッセージを与えるなど、マイナスになる場合もあります。親としては、ティーンエイジャーの子どもが間違っただけの影響を受けていると思うと、無力感に苛まれることでしょう。しかし、彼らの気持ちを理解しコミュニケーションを取ることで、この困難な時期を乗り越え、お子さんが自分にとって正しい決断をする手助けができるのです。



ティーンエイジャーが仲間からのプレッシャーを受けやすい理由

- ティーンエイジャーにとって、自分が受け入れられている、自分の居場所があると感じることは重要です。
- 仲間に反対することは、とても危険だと感じます。
- ティーンエイジャーは、親の限度を試して、どこまで許されるのかを確認することがよくあります。
- 彼らはしばしば自分たちの自立性を主張しようとします。両親の言い分を聞いた後で、反対のことをするといった具合です。



ティーンエイジャーが仲間からのプレッシャーに抵抗できるよ う、あなたにできること

- お子さんとの関係を通じて、健全な人間関係の模範を示しましょう。適切な境界線を定め、それらを守ります。率直かつ正直な会話を奨励し、あなたが心配に思っていることを伝えましょう。
- 彼らの友人を知りましょう。友人の名前を覚え、家に招待して彼らと話し、彼らの意見を聞くことができるようにします。彼らの両親に自己紹介してください。
- ティーンエイジャーに自分の考えや気持ちを表現するよう促しましょう。そして、それらがあなたのもものと異なる場合でも、それらを認めてください。こうすることで、お子さんは、仲間とは違う自分の意見に自信を持てるようになります。
- 褒めて、自分の良いところを見るよう促すことで、ティーンエイジャーの自尊心を育てましょう。そうすることで、プレッシャーがかかったときでも、自分の力で立ち上がれるようになるのです。
- お子さんの友人を決して非難しないでください。自分への個人攻撃のように感じるでしょうし、かえってもっと付き合うようになるかもしれません。
- ティーンエイジャーに嫌なことを言われても怒ったり罰したりしないようにして、率直かつ正直なコミュニケーションを奨励してください。怒ったり罰したりするのではなく、冷静になり、なぜそのような行動を取るのか正直に理由を聞いてください。
- ティーンエイジャーのお子さんが安心して「ノー」と断ることができるかを確認してください。たとえば、パーティーでドラッグを勧められた場合など、特定の状況にどう対処するかを尋ねます。このような会話を練習するために、ロールプレイをするのもよいでしょう。

- ・ティーンエイジャーのお子さんに、「本当の」友人をどうやって判断するか話してみましよう。また、友人が何かを勧めてくるのはお子さんのためなのか、それとも自分勝手な理由なのかを、どのように判断したらいいのでしょうか。これは、あなたが知恵を授けるのではなく、話し合いの場として捉えてください。

私たちは皆、失敗から学ぶということを忘れないでください。ティーンエイジャーのお子さんは、失敗を犯して当たり前なのですから。そのようなときは、責めたり罰したりするのではなく、何が悪かったのか、次はどうすればいいのかを考えるように促します。必要なときはいつでもあなたに助けを求められることを伝えておきましょう。



うまくいかない場合の対処法

自分のティーンエイジャーはもう手に負えない、仲間からの悪い影響を防ぐことはできない、と悩んでいる方は、次のアドバイスに従ってみてください。

- ・同じ状況を経験した人たちからサポートを受けましよう。ティーンエイジャーの子どもにどのように対処したかを尋ねてください。
- ・パートナーがいる場合は、お互いに支え合い、一致団結した姿をティーンエイジャーに見せるようにしましよう。パートナーがいない場合は、友人や家族に相談し、提案や意見をもらうことも有効です。
- ・ティーンエイジャーのお子さんが不幸や混乱、怒りを感じ続けている場合は、学校のカウンセラーや医師を通じて相談するよう勧めてみましよう。お子さんの気が進まない場合でも、すぐに行動を起こさなくても、サポートがあることを知るだけで助けになるかもしれません。また、専門家の助けを求めることも有効かもしれません。

親がティーンエイジャーの子どもとの関係に悩んだり、友達の影響を心配したりすることはいたって普通です。お子さんがあなたにすぐに話せる状態を保つことで、最悪の同調プレッシャーにも負けないようになれます。そして、彼らがより賢く、自立した大人に成長するのを助けましよう。



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。