

# ティーンエイジャーにおけるピアプレッシャー

## 🔍 概要

- 10代の若者はピアプレッシャー（周囲からの同調圧力）に弱く、間違いを犯すことがよくあるが、ほとんどの場合、子どもはそこから学び、より賢く成長する。
- 子どもを追い詰めないよう、子どもの友達について知り、子どもに自分の気持ちを話すように促す。
- 子ども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、友達、カウンセラーなどからサポートが得られることを伝える。

## 👥 ピアプレッシャー

ピア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してしまいがちです。10代は、他人の影響を特に受けやすい時期ですが、ピアプレッシャーはプラスになることもあります。たとえば、学校の友達で集まって一緒に勉強するなどという場合です。反対に、たとえば、喫煙はカッコいいというメッセージを送る場合など、マイナスになることもあります。自分の子どもが悪い仲間からの影響を受けていると思うと、親は無力感を覚えることでしょう。しかし、お子さんの気持ちを理解し、あなたとすぐに話せる環境を作っておくことで、お子さんがこの難しい時期を乗り越え、自分自身で正しい決断を下せるようになる手助けをすることができます。

## ✂️ × ティーンエイジャーがピアプレッシャーに弱い理由

- 10代の若者にとって、自分が受け入れられており、自分には居場所があると感じることは重要。
- 友達グループと意見が合わないことを、とても危険だと感じることもある。
- 10代の若者は、親の限界を試し、どこまで許されるのかを確認することがある。
- しばしば自らの独立性を主張しようとし、親の言い分を聞いてから、その逆をすることもある。

## 💡 お子さんがピアプレッシャーに抵抗できるよう支援する方法

- 子どもとの関わりを通して、健全な人間関係の模範を示す。適切な境界を設定し、その境界を守ります。そして、率直で正直な対話を奨励し、あなたが心配に思っていることを伝えましょう。
- 子どもの友達を知る。友達の名前を覚え、家に招待して会話をもち、彼らの話を聞きます。また、その友達のご両親にあなたの自己紹介をしましょう。

- 子どもに自分の考えや気持ちを表現するように促す。それがあなたの考えと異なるものでも、認めてあげてください。そうすることで、仲間と意見が異なることがあっても、自分の意見に自信を持てるようになります。
- 褒めて自分の良い点を見つけるように促し、子どもの自尊心を育てる。プレッシャーにさらされても、自分自身を貫ける力となります。
- 子どもの友達を非難しない。お子さんはそれを個人的な攻撃のように受け止め、かえってもっと多くの時間をその友達と過ごすようになる可能性があります。
- 子どもに嫌なことを言われたら、怒ったり罰を与えたりするのではなく、率直で正直なコミュニケーションを取る。落ち着いて、なぜそのような行動をとるのかを尋ね、なぜあなたがそれを良く思わないのかを正直に伝えましょう。
- 子どもが「いいえ」と断ることができるかを確認する。たとえば、パーティーで麻薬を勧められたときなど、特定の状況にどう対処するかを尋ねます。このような対話は、ロールプレイをしてお子さんに練習する機会を与えても良いでしょう。
- 誰が「本当の」友達なのかを判断する方法について話す。友達が何かをするように勧めてきたとき、それがお子さんのためなのか、その友達の利己的な理由なのかを判断するにはどうしたらよいのでしょうか。あなたが自分の知恵を授けるのではなく、話し合ってください。

私たちは皆、失敗から学びます。そして、あなたの10代のお子さんも、多くの失敗をするでしょう。失敗したときは、責めたり罰したりするのではなく、何がいけなかったのか、次はどのようにすればよいのかを考えるように促してください。必要なときにはいつでもあなたに助けを求められることを、お子さんに伝えておきましょう。

### 問題が発生した場合の対処方法

10代のお子さんが自分の手に負えない、自分にはお子さんの仲間からの悪い影響を防ぐことができないと悩んでいる場合は、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からのサポートを受ける。彼らが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、お子さんに一致団結して接する。パートナーがいない場合は、あなたの友人や家族と子どもへの接し方について話し合い、あなたが決定したことについての提案や意見をもらうことも有効です。
- 子どもが自分は幸せでないと思ったり、混乱したり、怒りを感じ続けたりしている場合は、学校のカウンセラーや医師に相談することを勧める。お子さんの気が進まず、すぐには受け入れたくないと感じたとしても、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のも良いでしょう。

親が10代の子どもに手を焼いたり、友達の影響を心配したりすることは、いたって普通のことです。お子さんがあなたとすぐに話せる環境を作っておくことで、最悪のピアプレッシャーにも負けないようになります。お子さんがより賢く、自立した大人に成長できる手助けをしましょう。



**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](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



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。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF12836817 142842-022024 OHC