

反抗期の対応法

反抗期はどうしたらいい？

逆に反抗期がないけど大丈夫？

脳の成長のギャップとは？

N Gな行動や言葉は？

気になる情報をまとめてお届けします！



入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年8月

こんにちは こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では

子育てに必要な情報を

皆様にお伝えしていきます。

今回は、

反抗期の対応法

について考えてみます。



反抗期がやって来た！



話しかければうっとうしそうな視線。
「その態度は何」と咎めれば「うるせー」。
かと思うと、いつの間にか機嫌がよくなっている。

夜更かしして朝起きられない日が続くけれど、やたら元気な日もある。

可愛かったあの子はどこへ行ったのか。



大脳辺縁系と前頭前野

反抗期のもととは、この時期、脳の部位の発達にギャップがあるからだそうで…。

情動や意欲など本能的な行動に関わる「大脳辺縁系」はこの時期に急激に発達。

一方、理性的な判断や制御に関わる「前頭前野」は、ゆっくりと発達し25歳くらいで完成すると言われます。



感情と制御

感情がジェットコースターのようにうねっているのに、それを制御するはずの脳はまだ機能しない状態というわけです。

思春期の子どもたちの言動が、おとなから見て突飛だったり、乱暴だったりするのは、このギャップから来るものと考えられます。



独り立ちの準備



「大脳辺縁系」の発達は、家から飛び出し、様々な体験を経て自分らしさを獲得していくためのパワーの源と言えます。

子どもが反抗期を乗り越えて自立していくためのサポートが大事になります。

“子ども扱い”の時代は終わり、共感して寄り添う時代の始まりです。

反抗期がない子もいます



「友だち親子」のように子どもの欲求を上手に受け止めている場合、反抗する理由がない、つまり反抗期がありません。その場合は、特に心配も必要ありません。

ただ、穏やかで争いを好まない子の場合、後々、他人に気を遣いすぎ言いなりになってしまうことも。そういう子は自分で決める場面を親が意識的に作る必要があります。

安全基地に

覚えておいていただきたいのは、子どもは、どんなに反抗的でも心の底に親に頼りたい気持ちを抱えているということ。

親は、子どもにとって、いつでも戻って来ることができて、ほっとして安心できる存在であり続けることです。

特に今の子どもたちは。



様々なプレッシャーの中で

学校で集団行動、勉強、行事。クラスにはグループがあって、SNSの発達で常に対応を求められる。

「なんか疲れる」「周りが気になる」
「みんなの声が騒がしい」「話しかけられると苦しい」子どもたちから人間関係に悩む声が聞こえて来ています。



本人と話してみませんか

本人に起こっていることや親の思いを、落ち着いて伝えてみては。自分なりの言葉で。

大脳辺縁系と前頭前野で発達に差があること。
それで言葉や行動が不安定になりやすいこと。
ときに人が驚くような行動にかられること。
だから時に立ち止まって考えてほしいこと。
親は自立に向けてサポートしていくこと。



子どもの口から出る言葉

反抗期は、親への反抗であり依存です。



子どもの言葉は必要に駆られて出てくるものです。もしかしたら、これまでに親にしてもらいたかったことがあって、今になって訴えているのかもしれない。その底には、親を信じたいという依存が見え隠れしています。

すぐに否定せず、共感しながら話を聞く姿勢が大切です。

正面から受けない



ため息や舌打ちに、「何、その態度！」などといちいち反応しないようにしましょう。

「あれは成長ホルモンが言わせてるんだと思うことにしている。」この考え方、いいと思いませんか。

反抗期では、親の方が先に大人になる必要があるのです。子どもに振り回されてはいけません。

機嫌が悪いときは

ポイントは、子どもの判断を尊重し、過度に叱ったり干渉したりせずに、適度な距離を保って見守ること。子ども扱いの説教は最悪の手段としましょう。

機嫌が悪いときは離れて一人にしてあげる。頃合いを見て好きな食べ物や飲み物をあげれば「離れてても、大事に思ってるよ」というメッセージになるでしょう。



行き過ぎた言葉や態度には

「I（アイ）メッセージ」で伝えましょう。
相手を非難するのではなく、自分の気持ちや
要望を落ち着いて伝えます。

「ゲームなんかしてないで勉強しな。」と
いった命令には反発したくなるもの。

「勉強しないと、テストが心配なんだけ
ど。」と具体的な行動と自分がどう感じる
かを伝えることが大事。



自立を促す



この時期の命題は、得意なこと、好きなことを見つけて自分らしさ（アイデンティティー）を確立することです。

家族以外と関わることができるコミュニティを家の外に見つけていきましょう。

市内には、世代や職種を超え、子どもを交えて活動している人たちがいますよ。



子離れを促す



子どもが自立していくことを受け入れ、
新しい関係を築くための準備をしましょう。

挫折や悔しさから自分で立ち上がる力を
つける時期です。親が先回りばかりしてい
ては打たれ弱いおとなになってしまいます。

繰り返しますが、子を導く時代は終わり、
共感して寄り添う時代の始まりなのです。

ふだんから



コミュニケーションを大切にしていると
小さな変化に気づくことができます。

規則やマナーを教えておきましょう。

健康に配慮を。

手本になる（間違えたらきちんと説明し
て正直に謝る姿）。

そして、ユーモアはいつの時代も摩擦を
減らす潤滑油です。

N G集 その1



×過度な質問責め（プライベートな領域を守りたくなる時期です）

「ちゃんと勉強してるの？」 「〇〇ちゃんとはどうなったの？」

×同じ目線で対決（互いに引っ込みがつかなくなる事態に）

→怒りがこみ上げたらまずその場を離れることが有効です。

NG集 その2



×否定的な言葉「ダメねえ」「あなたは無理」

（自己肯定感を下げ、自信を奪う可能性）

この時期は、親に話してくれたらそれだけで十分です。説教は不要。

×安易なアドバイス「大丈夫だよ」「○○すればいいじゃん」（本人には大問題なのに）

子どもが欲しいのは共感してくれる人です。

NG集 その3



×暴力（言葉も含めて虐待です）

例えば、スマホを無理やり取り上げることも、子どもにとって暴力であり、親を信用しなくなります。実際、何年も親と口を利かなくなっただ子もいます。

×過保護や過干渉（特に過干渉は本人が大きな問題を抱えることになります）

過干渉による問題

子の選択や行動に対して、親がコントロールしたり押さえつける力が強いと、本人が問題を抱えやすくなり、おとなになってから「爆発」する可能性があります。問題とは、

自立心や自己決定力の低下

人間関係で孤立しやすくなる

自信がなく、常に他人に確認を求める

ストレスを抱え、心身の不調を抱えやすい



過干渉をする親の口癖

こんなことをよく言う人は注意です。

「あなたのためを思って言ってるのに」

「だって、心配だから…」

「どうして言うことが聞けないの？」



あれ、私、ひょっとしたら？と思った人は、
子どもの様子を気をつけて見てみましょう。
過干渉について調べてみて。

今回は、
反抗期の対応法
と題して考えてみました。
少しでも皆様の学びのヒントになれば幸いです。
興味を覚えた方は
さらに調べてみてはいかがでしょうか。
ありがとうございました。



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」