



HEART EDUCATION CENTER

年齢別チャイルドヒーリング

Vol.5 思春期のニーズと癒し

【動画コース】年齢別チャイルドヒーリング＜思春期編＞パスワード 23joq3

以下のページに上記を入力してご覧ください。パスワードの外部流出には、十分お気をつけください。

<https://vimeo.com/showcase/9068378>

特典) テキストダウンロード

<https://hearteducation.center/heartcollege/videocourse/childhealing/ns34wds4rw>

ハートエデュケーションセンター

理念

(1) セラピーを文化として普及させ、現代人のメンタルヘルスの向上を目指すこと

(2) 子どもをサポートできる成熟した大人を増やし、子どもたちに希望を与えること

(3) ACEスコア（小児期逆境体験スコア）を1世代で半分以下に減らすこと

<https://hearteducation.center>

HEART
EDUCATION
CENTER



代表
川村 法子

思春期

新生「私は唯一無二の自己である」

年齢：13-26歳

発達の課題：自己同一性vs役割拡散

自我の強さを作るもの：忠誠

構築されるパワー：新生

関係の課題：家族からの独立



1 よく親や権威のある人(上司、警官など)とトラブルを起こす。はい/いいえ

2 他人が受け入れているように見える「意味のないルールや規制」にいらいらする。はい/いいえ

3 両親の前では、従順な(あるいは反抗的な)子どもの役割を演じてしまう。はい/いいえ

4 本当の自分がわからない。はい/いいえ

思春期の傷に
気づくための
質問

5 自分の生き方は普通と異なっており、社会規範に従ってないので、他者よりも勝っていると感じる。
はい/いいえ

6 子どもの頃からの宗教を何も疑うことなく信じている。
はい/いいえ

7 異性としか友情を築けない。
はい/いいえ

8 仕事以外の異性関係はすべて、性的なあるいは恋愛関係である。
はい/いいえ

思春期の傷に 気づくための 質問

9 何かを行動するよりも空想にふけったり、恋愛小説やSF小説を読む方を好む。はい/いいえ

10 成長しなさいと言われることがある。はい/いいえ

11 一般に受け入れられているものに反する自分の意見を述べることは不可能に思える。はい/いいえ

12 グル(導師)やヒーローに追従したり、カルトや秘密集団に強く惹かれる。はい/いいえ

思春期の傷に 気づくための 質問

13 自分がしようとするのが、いかに偉大であるか話しておいて、実際にはそれを実行しないことが多い。はい/いいえ

14 自分のようなひどい体験はだれもしたことがなく、またこの独自の痛みを本当に理解できる人は誰もいないと思う。はい/いいえ

思春期の傷に 気づくための 質問

思春期に必要なこと(1)

《両価感情》

=二つの世界を行ったり来たりする

- 大人と子どもの世界をさまよっている状態
- 自由（子どものもの）と責任（大人のもの）を体験しながら、成長



思春期に必要なこと(2)

《親離れ》

- 両親にあまり魅力を感じないようになる必要性
- 仲間の力によって後押しされ家を出る準備



思春期に必要なこと(3)

《職業》

- どんな仕事に就きたいか？
- どんなことに自分のエネルギーが費やせるか？
- 自分はどうやって食べていくのか？
- 大人になったら何になるのだろうか？



思春期に必要なこと(4)

《孤独》

- 仲間がいても心の中は空虚（自分が何者であるか知らないから）
- 未知の将来
- 欠如感（将来への不安）
- 新しい認知構造によって自分を反省（自意識過剰）
- 苦しみと気づき
- 性的感情の高ぶりと、ぎこちない体の変化による、恥じらいと奇妙さ



思春期に必要なこと(5)

《アイデンティティ》

- 「私は誰?」「私の将来は?」という問いかけ
 - 遺伝的能力、自我強度、生活技能の統合
- ※生活技能＝文化の中で作り上げられた社会的役割をこなすことで磨かれる
- 大人のアイデンティの2大柱＝愛と仕事



思春期に必要なこと(6)

《性の探求》

- 第二性徴と共に現れる強大な新しいエネルギー
- 「生命がそれを望む」 by ニーチェ
- 健全なアイデンティティの土台
- 性とは私たちの所有物ではなく、
私たち自身



思春期に必要なこと(7)

《概念化》

- 抽象論、理論的言語
- 事実に反した仮説を試す可能性
- アイデンティティの思索は可能性を考えること（研究者になる、通訳になる、医者になる...etc）
- 理想化（アイドルやグルへの憧れ）
- 忠誠（大人としての自我の強さ）によるイデオロギーや運動への参加



思春期に必要なこと(8)

《自己中心性》

- それ以前のものとは異なり、他者の見解は十分にわかる
- ちょっとした一言を厳しい評価判断と捉える
- 「夢見る人」と「個人的寓話」by 心理学者
ディヴィッド・エルカインド

*夢見る人=みんなが私を見ている(シェイムがある場合、自己意識が苦痛を増す)

*個人的寓話=人生は全くユニークである。
Ex) 私のように苦悩した人はいない、誰も私をわかってくれない、誰も私を愛してくれない、私ほど両親に耐えてきた人はいない...etc.

⇒他者との親密な関わりの中で、自分の経験が普通のことだとわかり、空想から脱却。

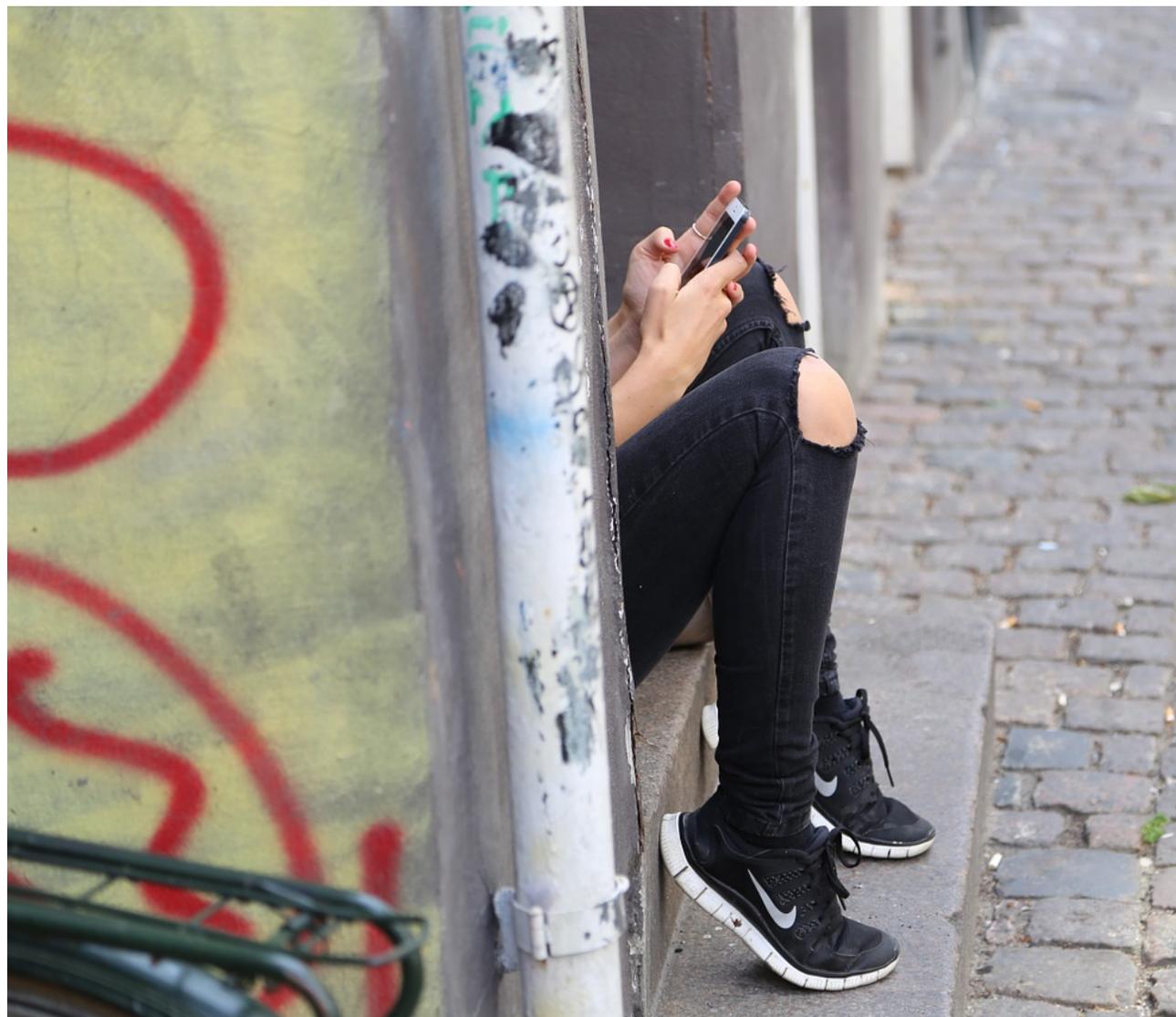


思春期に必要なこと(9)

《ナルシシズム》

過剰な自己意識

自己愛的欲求の再生



思春期に必要なこと(10)

《コミュニケーション》

自意識と孤独のせいで、誰かと
コミュニケーションを望む

友人の会話の中で、自分は必要
とされ、誰かと繋がっていると
感じられる



思春期に必要なこと(11)

《実験》

- 両親の生き方や価値観との対立
(真逆の立場をとる)
- アイデンティティを確立する前に
いろいろな行動を試し、視野を広げる
- 乳児期～学童期までの全ての段階
を統合し、再建 (= 自我強度の全て
を集約)



	テーマ	年齢	発達の課題	自我の強さを 作るもの	構築される パワー	関係の課題
乳児期	共生的結びつき 「あなたは私である」	0-9ヶ月	信頼 VS 不信	希望	存在のパワー	健康な自己愛 共生関係
歩行期	対立的結びつき 「私は私である」	9-18ヶ月 (=探索期) 18ヶ月-3歳 (=分離期)	自律性 VS 恥、疑い	意志	感覚的に感じる 行動する	心理的誕生 反依存
学童前期	初期アイデンティティ 「私は男性・女性である」	3-6歳	積極性 VS 罪悪感	目的	想像する 感じる	独立
学童期	潜伏期 「私はできる」	6歳～思春期 の始まり	勤勉性 VS 劣等感	自己効力感	知る 学ぶ	相互依存 協調性
思春期	新生 「私は唯一無二の自己 である」	13-26歳	自己同一性 VS 役割拡散	忠誠	新生	家族からの独立

思春期の 発達障害

●役割拡散：あまりにもたくさんの役割を試みて、自我統合がむずかしくなる。

●否定的同一性：自分が誰なのかわからず自分らしくないものに同一化すること。人生を恐れていることの表れ

●思春期以前の傷ついたチャイルドの痛みや欲求を表す暴力、犯罪、麻薬...etc.

●行動化：家族の暗黙の秘密

●家族のスケープゴート：機能不全の家族による

●依存欲求：アイデンティティが確立しないため

●孤独と空虚感の増大：役割拡散が進むことで最も特徴的な役割が表に出る→混乱

思春期の
チャイルドを統合するための
メッセージ

●乳児期のチャイルドへのメッセージ

この世界へようこそ。私はあなたをずっと待っていました。
あなたが生まれて、私は本当にうれしい。
あなたが住む特別な場所を用意してあります。
私はあなたのあるがママが好きです。
どんなことがあってもあなたを一人にはしません。
あなたの欲求はOKです。
あなたの欲求を満たすために、必要な時間をすべてあげましょう。
あなたが女（男）で、とってもうれしいです。
私はあなたの世話がしたいのです。
そして、その準備ができています。
あなたに食事を与え、お風呂に入れ、服を着替えさせ、
あなたと一緒に過ごしたいのです。
この世界で、あなたのような人は一人もいませんでした。
あなたが生まれたとき、神様は微笑んだのです。



●歩行期のチャイルドへのメッセージ

かわいい●●ちゃん、好奇心がいっぱいあって、いろいろなものを欲しがったり、

見たり、触れたり、味わってみてもいいんだよ。

私があるがままのあなたが好き。

私はあるがままのあなたが好き。

私はあなたの欲求を満たすためにここにいます。

あなたが私の面倒を見る必要はないんだ。

面倒をみてもらっていいんだよ。

「いやだ」と言ってもいい。

私はあなたがあるがままの自分になりたいということが

うれしい。私たちは二人とも怒ってもいいんだ。

二人で二人の問題を解決しよう。

自分のやりたいように何かをするとき、怖いと感じてもいいんだ。

うまくいかないときには悲しくなってもいい。

何が起こったとしても、私はあなたを見捨てない。

あなたはあなたのままでいいし、それでも私はあなたと一緒にいるのだ

ということをついでもあてにしていなくてもいい。

私はあなたが歩くのを学び、言葉を学ぶのを見て楽しんでいるよ。

あなたが自分の意志を持ち、成長し始めるのを見て楽しんでいるよ。

私はあなたを愛し、尊重してるよ、●●ちゃん。



●学童前期のチャイルドへのメッセージ

かわいい●●ちゃん、私はあなたが成長するのを見ていたいのです。
私はあなたが境界を試したり、限界を発見するために、ここにいてあげましょう。
あなたは自分のことを考えていいのです。
あなたは、あなたの感情について考えることができます。
そして、あなたが考えていることについて、感情を持つことができます。
私はあなたの生命力が好きです。
だから、私は、あなたの性に関する好奇心も好きです。
男の子と女の子の違いを発見することは、良いことです。
私はあなた自身を発見する手助けをするために、制限を設けてあげましょう。
私はあなたのあるがママが好きです、●●ちゃん。
人と違っていても、あなた自身の意見を持って構いません。
それが現実となるだろうということを心配せずに、何かを想像してもいいのです。
私は現実と空想との違いを見定める助けをしましょう。
私は女（男）の子としてのあなたが好きです。
あなたの両親はそうでなかったとしても、私は、あなたが同性愛者のままでも好きです。
もう成長しても、泣いていいのです。
あなたが自分の行動の結果を知ることは、あなたにとって良いことです。
あなたは、欲しいものを要求できます。何かがあるあなたを混乱させるなら、それについて質問していいのです。
両親の結婚生活について、あなたが責任を負う必要はありません。
父親のこともあなたに責任はありません。母親のこともあなたに責任はありません。
あなたの両親の離婚に責任はありません。
あなたの家族の問題はあなたに責任はありません。あなた自身を探求することは良いことです。



●学童期のチャイルドへのメッセージ

かわいい●●ちゃん、あなたは学校であるがままにしているのです。

あなたが自己主張をする時に、私はあなたを援護しましょう。

あなたはあなたのやり方で、学習してもいいのです。

あることを考えて、それを自分のものにする前に、試してみてもいいのです。

あなたは自分自身の判断を信じることです。

あなたは自分が選択したことの結果にのみ責任を持つべきです。

あなたは、あなたのやり方で仕事をしてもいいし、

他人との意見が合わなくてもいいのです。

私はあなたのあるがままが好きです、●●ちゃん。

自分の感情を信じましょう。もし怖いのなら、私に話してください。怖がってもいいのです。

そのことについて一緒に話し合しましょう。

あなたはあなた自身で友達を選んでいいのです。

あなたは他の子どもたちが着ているような服を着てもいいし、

自分だけの着方をしてもいいのです。

あなたには望むものを手に入れる権利があります。

私はたとえ何があっても、あなたと一緒にいることを望んでいます。

私はあなたを愛しています、●●ちゃん。





HEART
EDUCATION CENTER