

ファミリー コーチング NLP 講座

Section 17

思春期の理解 / n-step セルフコーチング

1. 思春期の理解（第二次自立期）

1. 急激に発達する第二次性徴期の脳

- ①ポイントは動物脳
- ②扁桃体を鍛えて、ストレスに強い脳を作る
- ③思春期に前頭前野の発達を促す

2. 前頭前野に注目しながら子育てをしよう

3. 受験期に高めておくとよい、DLPFC

4. “思春期ことば” にご用心

2. 【ワーク：n-step セルフコーチング】



日本メンタルコーチング学院®

1. 思春期の理解（第二次自立期）

子育てで最初に変ななと思う時期は、イヤイヤ期と呼ばれる第一次自立期だろう。それでもまだ、親のやり方次第で、どうにでも乗り切れる時でもある。しかしながら、この第二次自立期というのは、今までの親子の関係性の答え合わせのような時期でもあり、しかもその子の気質によってまったく違う対応が必要になる時期でもある。

そのため、自分の育てられ方を参照しながらやってしまうと、まったくその子には合わなかったり、その子の資質をつぶしてしまう危険性もあるので、それまで以上に「個人を尊重する」やり方が必要となる。

しかしながら考え方を変えると、もう「子ども」である時期はほぼ終わりに近いので、自分の第二の人生を真剣に考えよう！という時期なのである。

1. 急激に発達する第二次性徴期の脳

この時期、特に人間脳である大脳皮質が順番に発達していく。（右⇒左⇒前）

脳の発達が一応の完成形をみるのは、およそ 25 歳頃。（2021 年 2 月現在 **30 歳説**が主流になりつつある）この時期はまだまだ工事中ということになる。

その間は、先に発達している大脳辺縁系にある脳の部分を使って、物事を判断しようとするので、どうしてもこの時期の子ども達は動物脳の影響を受けてしまうのである。

大脳皮質

・知的活動

大脳辺縁系

・本能（食欲・性欲・集団欲）
・感情（快・不快、怒り・恐れ）



脳幹

・生命活動



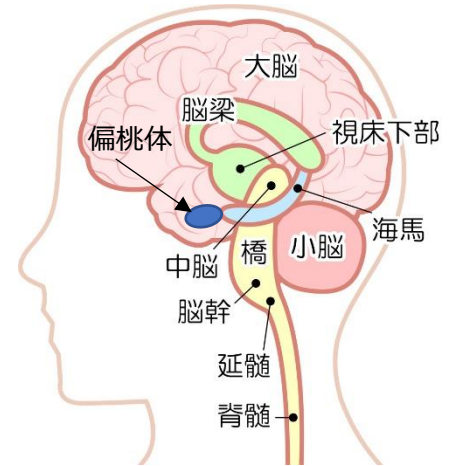
古い脳：姿勢、睡眠、呼吸、食欲、情動、自律神経など
新しい脳：記憶、思考、微細運動、知覚、言語、情感など

① ポイントは動物脳

動物脳にある**視床下部**は、
「自律神経の調節の総合中枢部分」であり、
「内分泌機能を総合的に調節」している。

- ・摂食行動
- ・怒りや不安など情動行動
- ・性欲、性行動の調節
- ・体温調節

という大切な役割を担っており、怒りや不安をなぜここで司っているか？
それが人間が生きていく為に欠くことのできない感情であるからなのだ。



扁桃体は記憶をつかさどる海馬の隣にあり、大きさは 1.5 センチ程度。
嬉しい、悲しい、楽しい、イライラといった感情は、必ずこの小さな扁桃体が関係している。
扁桃体と海馬（記憶）は直接影響を与え合っている。

- ・「恐れ」「怒り」の中枢
- ・うつ病にも関係
- ・自閉症との関係も研究されている

何か恐怖を感じることに会ったとき、それが生命を脅かす危険なものか瞬時に判断し対処する役割を担っている。**感覚の情報をもとに**海馬から記憶を引き出しチェックをして、危険と判断すると脳全体に命令を出すので脳や体は臨戦態勢に入るのだ。感覚が鋭くなり、呼吸は浅く、血圧は上昇、心拍は高まり、筋肉は収縮する。

思春期の場合、**ストレスや自律神経のバランスが崩れている時が多いため**、交感神経優位が続き扁桃体が過敏になるため、この臨戦態勢が起こりやすくなるのだ。
不眠の方、眠りが浅い方、悪夢を見る方も扁桃体が過敏になりすぎている状態になる。

② 扁桃体を鍛えて、ストレスに強い脳を作る

では過敏になってしまった扁桃体はもう暴走しっぱなしなのだろうか。ありがたいことに鎮める方法がある。

▪ 自然に触れる

夕日を見る、風を感じる、そんな簡単なことでもいいので、毎日少しでも空を見ながらボーッとする時間を

作ってみるといいかも知れない。

▪ **好きなこと、楽しいことに没頭する**

映画や読書、ペットと過ごす、好きな TV 番組を見る、楽しいという感情を沢山味わうことが大切なのだ。交感神経が高まり偏桃体が過敏の時は、自分が以前楽しいと思っていたことを楽しいと思えないときもある。そういう時は、それでも見続けてみたり、他の方法に変えてみよう。

▪ **感情に名前を付ける**

自分が今感じている感情・気持ちは何なんだろう？「イライラする（怒り）」は二次感情なので本物ではない。その奥にある、本当の気持ち（一次感情）を探しあてれば、それだけで偏桃体は落ち着くのだ。

▪ **感情を吐き出す、整理する**

感情を表に出すのが苦手な人は、ストレスを溜めやすいと言える。家族や友人に愚痴を聞いてもらったり、専門家に吐き出したり、できるだけ感情は小出しにしていくといい。

また、自分で自分の感情について扱うならば、認知行動療法をアレンジした三浦式コーピング法は、偏桃体を落ち着かせることができると思われる。（詳しくは Section ⑫）

- ①事実（感情抜きで、起きたことだけ）
- ②自動思考（ふっと浮かんできた考え）
- ③認知（その事実を自分はどのように捉えているか？）
- ④感情（そう捉えているからこそその感情は？）

-
- ⑤数日経ってから、認知のクセを探る
 - ⑥再思考（それを使わなかったら、あの事実はどういうことか？）
 - ⑦感情（そう考えたら、どんな気持ち？）

上記のように自分の考え方を客観的にみながら自分で整理していき、別の見方をしていく、一度立ち止まることが大切なのだ。

▪ **笑う**

家族や友人、仲間たちと笑い合う時間があると最高だが、脳は騙されやすいので、笑った顔を見るだけでも楽しいと思込む。嘘でも鏡を見て笑顔を作ると、脳は自分は楽しいんだ！と思ってくれる。

▪ **タンパク質を摂る**

健康な脳を作るのに欠かせないのが**肉や魚などのたんぱく質**である。

ストレスによるイライラを抑え心身の安定や心のやすらぎに関係する脳内伝達物質「セロトニン」は、たんぱく質を分解して生成されるアミノ酸から出来ているのだ。そしてアミノ酸はストレスや不眠が続くと多く使われ

てしまうので、毎日良質のたんぱく質を意識して摂取していこう。

また、子どもには少し難しいかも知れないが、「瞑想」や「マインドフルネス」も海馬や扁桃体に大きな影響を与えることが科学的に証明されている。

・ 扁桃体を制する者は人生を制する

これは脳科学者の共通認識である。扁桃体が暴発してしまう、つまり感情がコントロール出来なくなると理性が効きにくくなり、馬鹿な行動をしてしまう。

「なんであんなことしちゃったんだろう」

「さっきは言いすぎてしまったな」

そんな経験は誰にでもあるはず。

扁桃体を鍛えると怒ったり、くよくよしたりすることが減っていくのだ。

親としての自分も、子ども自身も、扁桃体を鍛えてストレスに強い自分を作っていこうではないか。

③ 思春期に前頭前野の発達を促す

右の図を見てみよう。

脳の中で、シナプスがどんどん繋がり、脳の中がどんどん複雑になっていくのが見えると思う。

こうやって、**刺激を受け続けることで脳は発達**していくのだ。

(刺激 = 思考、経験)

【日進月歩で脳の研究は進んでいる】

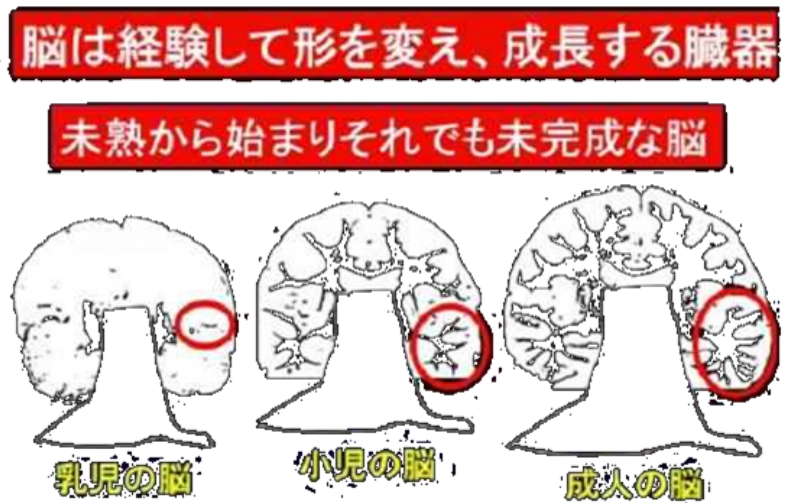
- ・脳は潜在的に能力の余裕がある。
- ・とても柔軟で適応性に富んでいる。
- ・生きている限り進化し、細胞も作られているし、増えることが分かってきた。
- ・脳の神経細胞を再生させるスイッチ役となっている分子（RNA:リボ酸）も発見された。

人間が人間らしくあるために必要な「前頭葉」の「**前頭前野**」を小さいころから鍛える関わり方をすることで、思春期という自分でも自分の統制がとりにくい時期に、統制がとりやすくなる。

食べもの： EPA,DHA を含む食べ物（イワシ、サバ、マグロ、サンマ）、大豆、ダークチョコレート

有酸素運動： ウォーキング、ジョギング、球技、武道

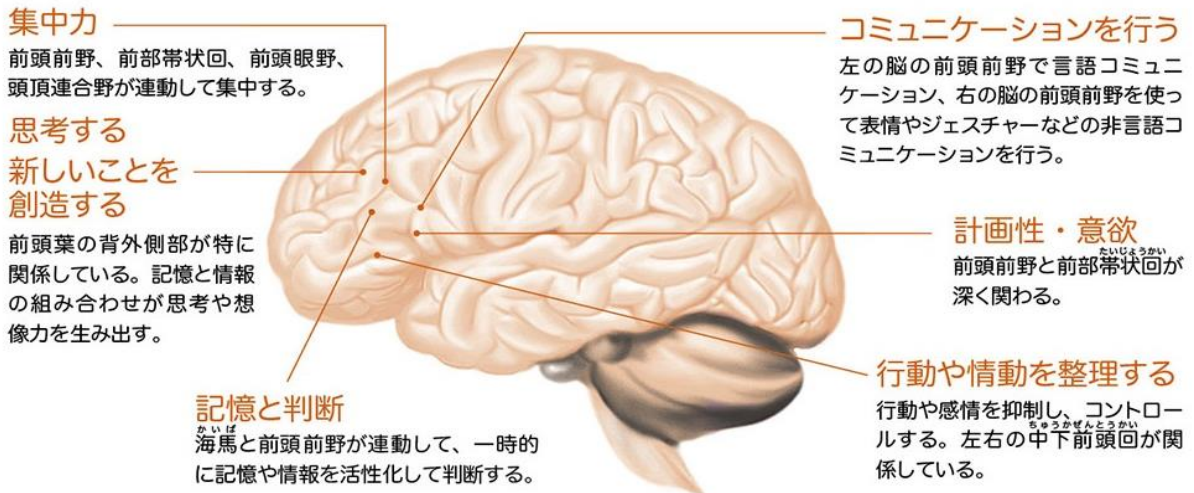
ゲーム： トランプ、RPG ゲームは作業記憶を鍛えることが出来る



行動： いつもと違うことをする、会話をする、時間制限をする、良いところを探す、笑わせる

2. 前頭前野に注目しながら子育てをしよう

図3 前頭前野の働き



日常生活での変化の工夫(料理の場合)

- ・料理の時間を工夫する(段取りを考えて短縮する)
- ・予算を決めて買い物をする
- ・新しい料理に挑戦する(献立を考える)
- ・カロリーを考える

日常生活での変化の工夫(「いいところを探す」場合)

- ・あなたの得意なことを3つ挙げてください
- ・あなたの家族のいいところを5つ挙げてください
- ・あなたの街のいいところを5つ挙げてください

3. 受験期に高めておくとよい、DLPFC

①ワーキングメモリー（作業記憶）

記憶を一時的に意識の上で保ちながら操作する機能で、暗算や会話、それに思考が行えるのはこの能力を使っている。
受験勉強に不可欠な機能で、ワーキングメモリーを使いこなし、能力を高めることで合格へと導かれるとも言えよう。

②集中力（勉強の持続力）

他の事に気をそらさず、目の前の勉強に意識の焦点を合わせ続けることが必要。この大切な時期に思春期うつなどを発症してしまうと、DLPFC の機能は低下し、受験勉強への集中力は劇的に低下してしまうので注意。



(扁桃体と DLPFC はシーソーの関係。受験うつは扁桃体が過剰に興奮している状態。)

③記憶力（高度な知識の記憶）

単なる情報の羅列として記憶される海馬と違って、使いこなせる高度な知識としての記憶を行うには DLPFC の機能が不可欠。

4. “思春期ことば” にご用心

本当の意味を知って、冷静に対処しよう。

《子どもの発することば》	《意味》
意味わかんねえ～	私には分かりません / 何が悪いのか、分かるように教えてください
うざい	今は言ってほしくないですね 私に今は構わないでください
ぶっ殺す	かなり怒っています！
クソババア	お母さん
はあ？ ああ？	何でしょう？
キモイ 知らねえ～	好きじゃないです、嫌です / 変じゃないですか？ 私は知りません
関係ないし	私には興味のないことです
べつに	何も問題はありません
微妙	どちらとも言えません
マジ / まじか！	オールラウンドの誇張する言葉 とても・すごく・本当に
ありえない / ありえな！	何でそうなるのか分かりません / そうじゃないでしょう？
むかつく	イライラします
めんどい	面倒くさいです / やりたくないです
ウケる	おもしろいですね
やばい	すごい！ 感動的です
つら	(ネガティブには) やりきれないです

2.【ワーク： n-step セルフコーチング】

1. あなたの「こんな自分になりたい、こんなことが出来る人になりたい」という叶えたいこと。
なりたいのに、そうなれないと思ってしまったり、なれない言動をとってしまうことを1つ挙げてください。
2. 姿勢を正して、呼吸に意識を向けます。いつもより少しゆっくりの呼吸をしてください。力を抜いて、楽に座ってください。そして両手を目の前のテーブルの上か、膝の上に上向きにおくことはできますか？
3. そして、ご自分の無意識さんに対して こう言ってください。
「無意識さん、私はあなたとお話したいです。してくれるなら私の指にシグナルを出してください。」
反応が出たら**「ありがとうございます。もし今のが あなたの「Yes」のシグナルであれば、もう一度同じシグナルを出してください。」** 同じ反応が出たら OK.**「ありがとうございます。」**と伝えます。
4. 次に**「あなたが私の質問に「No、いいえ」と答えたい時に出すシグナルを見せてください。」**
反応が出たら**「ありがとうございます。もし今のが あなたの「No.」のシグナルであれば、もう一度同じシグナルを出してください。」** 同じ反応が出たら OK.**「ありがとうございます。」**と伝えます。
※ここで、意識的（自発的）にシグナルを試してみて、先ほどのが意識的かどうかを検証します。
5. **「私が、こんな自分になりたい、こんなことが出来る人になりたいと思っていても、どうしても〇〇してしまう、〇〇になってしまう、という事には、あなたの肯定的な意図がありますか？」**

6. Yes が出たら、**「その肯定的な意図を教えてくださいませんか？」**と聞いて Yes」が出たら、
「ありがとうございます。では何らかの方法で、私に分かるように教えてください。」と頼む。そして
そうになってしまう、それができない肯定的な意図について、検証する。

理解できたら**「その肯定的な意図を満足させながら、私が叶えたい望みを叶える方法は、ありますか？」**と聞いて Yes が出たら、**「ではそちらに変えてくれますか？」**
7. 変えることに Yes が出たら **「ありがとうございます」と感謝して、さらに**
「その新しい手段に変えるというのは、あなたにしか出来ません。あなたはそれを実行する責任をもつてくれますか？」**「〇〇までに覚えてくれますか？」**と聞いてもいい。

6. 無意識さんは関与していない、No.というシグナルが出たら、それを止めているのは、顕在意識である
ということが分かる。その時は無意識に協力を仰ぐとよい。

「無意識さん、私の叶えたい望みが叶うように、あなたのできることをしてもらえますか？」

7. 無意識さん、顕在意識がやった方がいいことはありますか？ 「Yes」が出たら、それを教えて下さいと
お願いするとよい。

※ 最後に、自分に対してエコロジーチェックをします。「これですべて大丈夫そうですか？」