



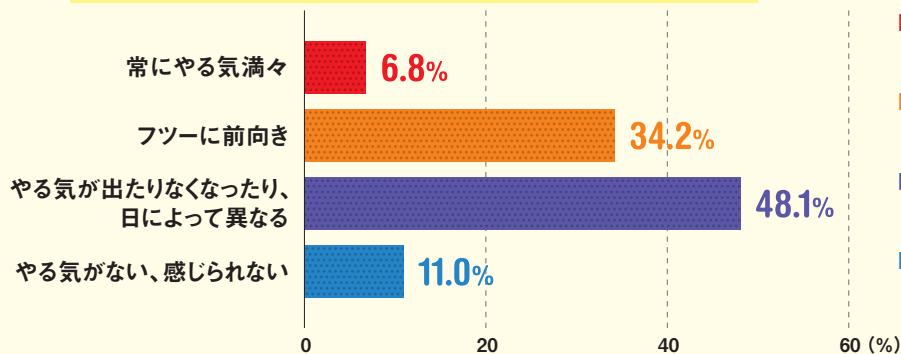
35
Episodes

わが子のやる気 盛り上げテク

勉強する気配がなかったり、ずっとスマホをいじっていたり…。そんなわが子に小言を言ってしまう、後で後悔したことはありませんか？子どものやる気を盛り上げるにはどうしたらいいのか、答えがないからこそ迷いますよね。そこで、先輩保護者に子どものやる気をサポートしたエピソードを聞いてみました。

構成・文／菅家真理枝 イラスト／木村吉見

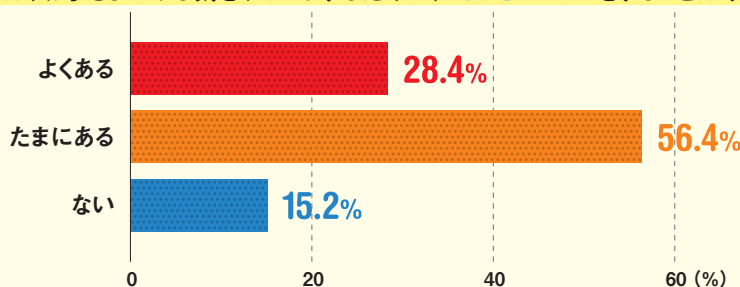
Q1. あなたのお子さまのやる気は“どのタイプ”に当てはまりますか？



保護者がそう思った訳（抜粋）

- 【常にやる気満々】
 - 「規則正しく勉強時間を取っている」
 - 「自主的に宿題などの課題をこなしています」
- 【フツーに前向き】
 - 「言わなくても試験前などは自分で勉強している」
 - 「適度にスマホやPCを使い、勉強もしています」
- 【やる気が出たりなくなったり、日によって異なる】
 - 「机に向かって何かしてるな～と思ったらスマホです」
 - 「集中して勉強できる時とダラダラ過ごす時との差がある」
- 【やる気がない、感じられない】
 - 「毎日スマホばかりで、のんびりと過ごしてます」
 - 「課題や出されたものはやるが、自主勉強は全くしない」

Q2. あなた自身は、お子さまのやる気をサポートするために、“働きかけ”をすることはありますか？



84.8%の人が働きかけている

「よくある」と「たまにある」で計84.8%が働きかけをすることがあると回答。「働きかけをすることはない」と答えた人に理由を尋ねると、「本人のやる気次第なので、言ったら余計にやらなくなる」「子ども自身に考えてほしいから」などの声がある中、「私が言わなくても、自分で勉強に取り組んでいるから」という声も。

*アンケート概要：高校生の子をもつ全国の保護者（女性）300名に、インターネットで調査。調査期間：2016年1月上旬。調査協力：株式会社マクロミル

高校生のやる気アップに 保護者はどうかわかる？

高校生といえば、自立心も芽生えてくる時期。勉強でも、部活など日々の活動でも、「言われなくても、自分で自主的に取り組んでほしい」と期待も高まりますが、実際はどうなのでしょう。

そこで、高校生の保護者にアンケートを取ってみたところ、お子さんのやる気タイプが「常にやる気満々」と答えた人は6.8%、「フツーに前向き」と答えた人の34.2%と合わせると約4割。残りの約6割の人は、「やる気が出たりなくなったり、日によって異なる」「やる気がない、感じられない」と回答し、どちらかというと、お子さんのやる気が出ない姿が印象に残っているようです。

そんな中、約85%の保護者が子どものやる気をサポートするための働きかけをしていることもわかりました。その方法は親子によって様々ですが、普段の生活の中で、お子さんのことをよく観察し、性格やその時の状態に合わせて、働きかけを工夫している様子がうかがえました。

次ページから、先輩保護者が子どものやる気をサポートするために働かせた35のエピソードをご紹介します。

高校生になったお子さんを見守る際の参考にされると幸いです。

Episodes

食べ物で テンションアップ

高校生にとって、
食べ物の魅力は大きい。
テンションアップの王道かも

楽しそう!

✓ Episode.03

わが家では、**テスト前はお菓子を1000円分買っていいルール**。すごく喜んで買いに行きます!

(高1/娘/37歳/福島県)

✓ Episode.05

朝ごはんは**息子の大好物のうどんを作ってみたら**、うどんを食べたくて頑張って起きてきた。

(高3/息子/47歳/福岡県)

✓ Episode.06

すごくスランプみたいだったので、**娘の大好きな歌手のCDをプレゼント**。そしたら、笑顔が増えて元気になりました。

(高2/娘/48歳/京都府)

Q3. お子さまは、あなたと“どれくらい話”をしますか?

話しかければ会話があるが、子どもからはあまり話さない

11.3%

きっかけがあれば、まあまあ話すほう。子どもからも会話を持ちかけてくる

29.4%

日頃から会話している親子が85.5%

「日頃からよく会話する」と答えた人と「きっかけがあれば、まあまあ話すほう」と答えた人を合わせると85.5%となり、8割以上の人が多かれ少なかれ子どもと会話をしている、子どもからも会話を持ちかけてくることがわかりま

ほとんど話さない。必要最小限の会話だけ

3.2%

日頃からよく会話する。子どもからも会話を持ちかけてくる

56.1%

した。さらに詳しく分析してみると、「日頃からよく会話する」と答えた人のうち90.8%が、子どものやる気をサポートするために働きかけをすることがあると回答しており、他と比べて最も高い比率でした。

✓ Episode.01

うれしい
差し入れ

テストや課題の多さに参っているような時は、勉強机の上に、**お菓子セットを準備しておきます**。休憩に食べて少しはイライラが解消されている様子。

(高1/娘/41歳/静岡県)

✓ Episode.02

勉強でいっぱいいっぱいな時は、**本人が食べたいものを作ってあげます**。食べながら話をするうちよとはサッパリするみたい。

(高3/娘/44歳/青森県)

✓ Episode.04

テスト前は気難しくなるので、飲み物や食べ物を**いつもより良くする**。

(高2/娘/47歳/宮城県)



Episodes

好きなもので 笑顔に

勉強に煮詰まったら、
好きなものに思い切り浸って、
頭の中をリセット!

♪

✓ Episode.08

受験で多少ナーバスになっていたの、**好きなギターの楽譜をかうよう勧めた**。ギターを弾いてうまく気分転換していた。

(高3/息子/52歳/高知県)

✓ Episode.09

単にテスト勉強が嫌でイライラしていた息子。**前から欲しがっていた製菓道具をサプライズプレゼント**したら、「テストが終わったらさっそく使う」とニコニコ顔に。

(高2/息子/39歳/新潟県)

✓ Episode.10

わくわく
するね

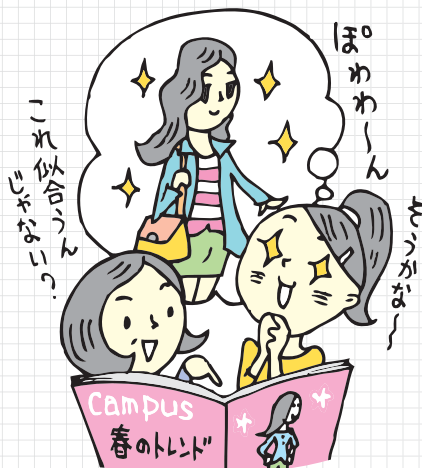
入試が近づくにつれ、不安を口にするように。そこで、「**大学生になったらどんな服着て行く?**」と、ファッション雑誌を見せると、大学生になった自分をイメージして、気持ちが明るくなったようです。

(高3/娘/52歳/北海道)

✓ Episode.11

テスト2週間前になってもやる気のスイッチが入らず、「**今回の目標の点数や順位はあるの?**」と聞いてみました。負けん気が強いため、ハッと我にかえたようです。

(高1/息子/52歳/愛知県)



Episodes

アドバイスで 発想転換

一人で抱え込んで悩んでいる時、
保護者のアドバイスで
前向きになれることも多い

私、しくじりました…その1

- テスト前なのにやる気が出ない娘。「他の人は頑張っているよ」と言ったら、「みんなもやっていない」とツイッターをやりだした。(高1/娘/49歳/東京都)
- 模試で落ち込んでいたので、玄関にお気に入りのぬいぐるみを置いて「おかえりなさい」ムードを演出しておいたら、「そんな気分になれない」とブイッと部屋に行ってしまった。(高3/息子/51歳/鳥取県)
- 「勉強しなくちゃ、行きたい大学は行けないよ」って言ったら、「そうだね、行けないかもね」と落ち込んでしまった。(高2/娘/46歳/群馬県)
- 一切勉強しない雰囲気だったので、PCを取り上げたが、友人からノートPCを借りてきた。(高2/息子/49歳/東京都)
- なんだか勉強に集中できてないので、気分転換に外食に出かけた。しかし、帰るとリラックスしたのか朝まで寝てしまった。(高1/娘/51歳/神奈川県)
- 宿題がたくさん出たので、親同士でメールではっぱをかけようと相談した。余計なことはするなと言われた。(高1/息子/49歳/東京都)
- 高2の時、全く勉強していなかったから、絶対あとから後悔すると何度も話した。自分の人生を指図されたくないと言った。(高3/息子/52歳/大阪府)

Episodes

さりげなく 声かけ

明るく、自然に、タイミングよく。
ちょっとした声かけて
一気に気持ちが浮上することも

笑門来福

✓ Episode.12

体育嫌いの息子。体育のある日はいつも「行きたくない」と言うので、「**できなくてもいいじゃない**」と私。失敗したという日は、励まさずあえて大爆笑して「笑わせてくれてありがとう」と言うようにしたら、私を笑わせるネタになると思ったのか、自分から失敗話をしてくれるようになりました。

(高2/息子/42歳/東京都)

リラックス
して

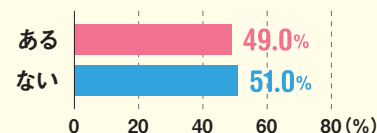
✓ Episode.14

進路関係で目標が定まらず何もしようとしなかった時、ケーキを食べながら、とにかく思っていることを話してみるよう促し、**聞く姿勢を徹底**したら、本心を話し出した。

(高2/息子/48歳/東京都)

お子さまのやる気を
サポートするために

Q4. 働きかけたけれど、「逆効果」
だったことはありますか？



約5割の人がしくじり経験あり

やる気サポートのために働きかけすることがあると答えた人のうち約半数が、働きかけたけれど逆効果だったことがあると回答。「『勉強した方がいいんじゃないの?』と言ったら、『今やろうと思ったのに言われたらやる気なくなる』と言われた」など、反発されてしまったという声も比較的多く、働きかけの難しさが伝わってきました。

エンジンのかからない
わが子をみている親もツライ
私のイライラ解消法

- なるべく接触しないように早く寝る。
(高1/娘/41歳/静岡県)
- 今まで子どもが頑張っていた姿を思い出す。
(高3/娘/42歳/石川県)
- 言いたいことがあってもぐっと2回は我慢するが、3回目は言うことにしています。あとは、夜寝る前に好きな本を読んで現実逃避。
(高2/息子/41歳/静岡県)
- 高校生の上に娘がいるので、娘と話してモヤモヤを取り除きます。(高2/息子/49歳/静岡県)
- 仕事に没頭します。親は親、子は子と割り切る。
(高2/息子/48歳/埼玉県)
- 自分の部屋に入り、サスペンスを見る。
(高2/娘/47歳/鳥取県)
- 深呼吸する。1分以上上叱らない(長いと聞いてないので)。理路整然と気持ちをこめて話す。
(高3/息子/52歳/高知県)
- 学校や予備校の先生に言われた件を勘違いしたり忘れたり、正しい情報の解説に手間がかかるわが子。そんな時は、即猫をモフモフして息子の相談をするとスッキリ癒されています。
(高3/息子/45歳/神奈川県)
- 夕食後に寝てしまったり、ゲームに没頭したりでなかなかお風呂に入ってくれずイライラ。今までは息子を先にと考えていましたが、放っておいて自分が先に入浴してしまうと気が晴れます。
(高2/息子/43歳/東京都)
- 何も言わず優しい母を演じる!!いや、バレてる?
(高3/娘/55歳/北海道)
- 怒り心頭になった時、一切注意することをやめ、「努力しない人のためには、私も努力したくない!」と宣言。弁当作りをボイコットした。
(高2/息子/49歳/東京都)
- 部屋の断捨離。きれいになるし、リフレッシュに最高。(高1/娘/40歳/千葉県)

Episodes

**気分転換の
すすめ**

リフレッシュの場所はいろいろ。
保護者も便乗して
楽しむのもアリ!?

スマホ
対策

✓ **Episode.21**

テスト前、勉強が進まなくてイライラしていた息子。わが家では、スマホの時間を制限していたが、**その時だけ特別に好きなだけOK**したら、すっきりした様子でまた勉強に取り組んだ。

(高1/息子/47歳/大阪府)

成功
体験!

✓ **Episode.15**

試合になると力が発揮できず、自分は本番に弱いと焦っていましたが、「**小学生の時、みんなの代表でピアノを弾いた時、本番の方がうまくできたじゃない。決して本番に弱いよ**」と話しました。試合の前は、必ずピアノを弾くようになり、自分に自信をつけてみたい。

(高1/息子/52歳/愛知県)



長い目で

✓ **Episode.16**

ケガで、大会のタイムも伸びなかったと言う息子。「**人と比べずに、引退までに自分のタイムをどれくらい縮められるか長い目で見たらいいやん**」と軽く話しました。「そうやなあ〜」と明るくなり、その後も頑張っている。

(高1/息子/44歳/兵庫県)

新鮮かも

✓ **Episode.18**

テストの点数が取れなくて勉強が嫌に。**そこで、二人で買い物やランチに行き、リフレッシュ。**少し気分が晴れて、また頑張ろうという気持ちになったようです。二人で外食することで普段より会話が弾んで楽しかった!

(高1/娘/43歳/岐阜県)



✓ **Episode.17**

将来に向けてあまりにも考えてないのでバイトをするように勧めた。仕事してお金を得るのがどれだけ大変かを実感し、少しずつ将来に向けて考え始めた。

(高1/娘/39歳/愛媛県)

✓ **Episode.19**

勉強しなきゃと思いつつも家ではできない様子だったので、喫茶店併設のショッピングモールへ行き、**息抜きしつつカフェで勉強できるようセッティング。**私が買い物中、集中してテスト勉強できた様子。

(高2/娘/45歳/神奈川県)

あるある!

✓ **Episode.20**

娘が学校の人間関係などに悩み元気がない時。**気分転換のためにカラオケに行って歌いたいただけ歌わせました。**すっきりしたようで、口数が増えて笑顔に。

(高1/娘/43歳/東京都)

✓ Episode.22

いつもあまり予備校に行かないのに、珍しく連日つめて行っていました。すぐには何も言わないで、しばらくしてから、「最近、頑張ってるね」と声をかけたら「あたりまえやん」と息子。そう言いながらうれしそうでした。
(高2/息子/50歳/大阪府)

特技発見

✓ Episode.23

家の手伝いをしない娘が、「ご飯作るの手伝う」と言って、オムライスをほとんど作ってくれました。うまく作れたので、「卵きれいに包めてすごいね」と褒めました。ほかに頑張れることが自分にもあるんだと、自信をもてたようです。
(高3/娘/44歳/北海道)

Episodes

親子で一緒に

一緒に何かをやることで
上手にやる気を
引き出している保護者も

私、しくじりました…その2

- 夜中までのオンラインゲームで生活がだらだら。平日は11時までと約束させたら、PCでのオンラインゲームは約束を守ったが、その後スマホで友人たちとスカイプなどで話している。これではなんにも解決していない。(高2/息子/45歳/兵庫県)
- スマホ漬けで毎日だらだらと過ごしている息子を見かねて、将来の進路について説教したら、逃げた。(高2/息子/43歳/神奈川県)
- テストの結果が悪く、「こんなことでは、希望の大学に受からないよ!!」と言ったら、ムスツと怒って、「自分でわかっているのに言わないで」としばらく話してくれませんでした。(高2/娘/46歳/茨城県)
- 好きな同級生がいるらしく何度もその生徒の話をするようになった。彼が家に来た時、「娘をよろしく願います」と言ったら、彼は2度と顔を見せなくなった。娘も話をしなくなった。
(高1/娘/40歳/京都府)
- 受験勉強中に他の子と比較して努力が足りないと感じたので、「他の子はコツコツ努力しているから結果が出るんだ」と叱ってしまった。自分の努力を認めてもらえなかったことに拗ねてしまいました。(高1/息子/46歳/東京都)
- 進学のため親が先回りして、参考書買ったり、進学先調べたりした。やる気を失わせた。
(高3/息子/39歳/千葉県)

Episodes

ここぞと褒める

褒められると自信がつく。
お手伝いの場面でも、
褒めている保護者多数

ナイス
タイミング

✓ Episode.26

提出物を全く出さない息子が、珍しく提出したそうなので褒めてみたら、自分の評価を最大に引き上げて、気分良さそうにしていました。
(高2/息子/41歳/兵庫県)

✓ Episode.24

自分の洗濯を自分でやっていたので、「助かるわー」とお茶をいれてあげた。そしたら、毎週土曜日に洗濯する習慣に。自分の分だけだが。
(高1/娘/41歳/岩手県)

✓ Episode.25

朝早く起きて宿題に取り組んでいたのも、時間の使い方がうまいと褒めた。早く寝て朝勉強するようになった。
(高2/息子/48歳/埼玉県)

✓ Episode.27

テスト勉強にやる気が出ない息子と、一緒に勉強することに。子どもが問題を出して、私が答えるなどしていると、子ども自身も先生気分になって解説して、やる気が出たよう。
(高2/息子/42歳/東京都)

いい
アイデア

✓ Episode.29

テストの結果に、しょんぼりしている時には、絶対に怒らないで、対策を一緒に考えます。
(高2/娘/44歳/北海道)

✓ Episode.30

夜更かしのために夕方爆睡してしまう娘。それならと、寝る際を与えないように一緒にお菓子を作ることに。結果、親と同じタイミングで寝ることができ、夜更かし解消。
(高1/娘/40歳/千葉県)



保護者の働きかけ以外でも
こんなきっかけで
やる気アップ!

やる気のきっかけはいろいろ。日々の活動や周囲の人とのかかわりの中で刺激を受け、それがやる気につながることもあるようです。

【友だち】

- 仲良しの友だちが具体的に将来を考えていることを知って、自分もやらなくては動き出しました。
(高2/娘/42歳/群馬県)
- 同級生が猛勉強し、テストでA判定だった。朝、自習をするようになった。
(高3/息子/46歳/神奈川県)

【先輩】

- 趣味で知り合った大学生の先輩の影響で、将来の職業を真剣に考えるようになった。
(高2/息子/45歳/千葉県)
- 先輩が国立大に合格し、自分もそうなりたいたと努力し始めた。
(高3/息子/52歳/高知県)

【部活】

- 軽音部の練習はしっかり取り組んでいるが、練習施設で、そこ出身のバンドの方の演奏を見る機会があり、刺激を受け、ますますやる気が出たようです。
(高1/娘/44歳/東京都)
- 水泳部に速い後輩が入ったので、負けられないと、部活がオフでもプールに自主練に行っています。
(高2/娘/49歳/岩手県)

【成績】

- 成績が上がると、目標が高くなり、より勉学に励むようになった。
(高2/息子/48歳/愛知県)

【大会出場】

- 先生のすすめで英語のスピーチ大会に出場。そこで、他学校の友だちとたくさん出会い、さらに英語が好きになった。
(高1/娘/43歳/兵庫県)

【先生】

- 先生に勉強態度を褒められたのがやはりうれしかったらしい。まじめに頑張りはじめた。
(高3/娘/53歳/山口県)

【習い事】

- 習い事のドラムを続けることで自信がついて、ドラム以外のことにもやる気が出ているように思う。
(高2/息子/52歳/大分県)

【オープンキャンパス】

- オープンキャンパスをいくつか体験して大学入試に本腰を入れた。
(高2/娘/50歳/新潟県)

【バイト先】

- ある業界のバイトを始めたら、店長と歳が近かったため、将来のことなどを聞くようになった。
(高1/息子/37歳/埼玉県)
- バイト先でお客さんがお礼を言ってくれるのがうれしくて、やる気が出た。
(高2/息子/46歳/神奈川県)

【塾】

- 目的意識がはっきりした子ばかりの塾の空気に吞まれ、自分もやってみようという気になったようで、毎日塾に通って自習するようになった。
(高2/息子/44歳/千葉県)

【目標発見】

- 英語は苦手と決めてつけていたが、進路を考えるに当たって、どうしても避けて通れないとわかった、英検を受けるべく勉強を始めた。
(高1/娘/51歳/神奈川県)
- たとえ就職に結びつかなくても好きな勉強をしたいと決意を固めたことが、やる気につながったようです。
(高3/娘/52歳/北海道)

Episodes

あえて
放置

放置するのは、
自立してほしいから。
ちゃんと見守っています

心を
鬼にして

Episode.32

夜ダラダラ過ごして寝る時間が遅いので朝起きられない状態。そこで、**朝起こさない宣言**をしました。自力で起きようとしています。

(高1/息子/43歳/神奈川県)

まずは
ここから

Episode.31

帰宅後、部活の洗濯物やお弁当をカバンから出さないの、**自分で出さない限りは、洗濯しない、お弁当は作らないこと**にした。すると、帰ったらすぐに出すようになった。

(高2/息子/49歳/神奈川県)



Episode.33

何もやる気が起きず、家に帰ってもずっとケータイをいじったりしていたが、今はそういう時だと思って、**そっとしておいた**。やがて、スイッチが切り替わり、やる気になった。

(高1/娘/43歳/岐阜県)

大人の
集中力!

Episodes

保護者の行動に
巻き込む

言葉ではなく
態度で示すのも効果的。
親の背中を見せるテク

Episode.34

スマホをなんとなくダラダラいじっていて、いかにも暇そうにしている時に、**私がその場で勉強を始めたり、家計簿をつけたりし始める**。その雰囲気に関心されて、勉強などをやり始めることが多い。

(高1/娘/39歳/新潟県)

Episode.35

いつも時間にルーズな息子。それならと、**私自身が見本を見せ**、待ち合わせの際には余裕がある行動を心がけた。息子も同じように余裕をもって準備するようになった。

(高1/息子/37歳/埼玉県)