ギアチェンジのとき

わが子とどうかかわる？

中学生から高校生へと1つ上のステージに上がり、期待に胸をふくらませる子どもたち。これからの3年間で、自立に向けてどう歩んでいくのでしょうか。それを保護者はどう支援するとよいのでしょうか。さまざまな高校生の成長を間近で見てきた、4人の高校の先生方にお話をうかがいました。

取材・文／藤崎雅子　撮影／清水一也　イラスト／山口尚美

高校生活3年間で子どもはどう成長するの？

やる気もあるが不安定な新入生 まずは「高校生になる」が大事

●全国から多様なタイプの高校の先生方にお集まりいただきました。まずは、それぞれの学校と先生ご自身について簡単にお教えください。

鈴木▼静岡県立の進学校のなかでも歴史の古い韮山高校で、地理の教員をしています。部活はずっとバレー部にかかわっていて、今は副顧問兼コーチをしています。校務分掌は進路課が長いですね。

森口▼私が勤務する京都市立堀川高校は、難関国公立大学進学希望者の多い高校です。担当は家庭科で、吹奏楽部顧問です。今は教務関係の主任をしていますが、数年前までは進路部に所属していました。

椿▼本校の市立松戸高校は、大学進学から就職まで多様な進路が見られる中堅校です。私の担当は生物で、生物部の顧問、そして進路指導部長を務めています。進路指導歴は26年。バブル期の就職指導も経験しています。

河口▼渋谷教育学園渋谷中学高校という私立中高一貫校で、国語担当、卓球部顧問、進路部副部長をしています。また、学年主任として中1から6年間、同じ生徒たちを見るという経験を2回しました。

●皆さん進路指導のご経験が豊富ですね。さらに鈴木先生と椿先生はキャリアカウンセラーの資格をおもちで、河口先生はコーチングを学ばれています。今後の長い人生をふまえた指導をされている先生方から見て、高校生活のスタート地点とはどのようなものでしょうか。

鈴木▼受け持ったクラスの生徒には、1年生のゴールは「高校生になる」ことだと話しています。通学時間や通学手段、人間関係、勉強方法など、環境が大きく変わりますから、まずは先輩の観察や自分なりの試行錯誤から、高校生活に慣れることが第一のハードルです。ちなみに、2年生には「自立する」、3年生には「主体的に生きる」を目指すように伝えています。

森口▼新入生はやる気に満ちている一方で、新入生アンケートでは多くの生徒が「不安」とも答えています。

「保護者」から「自立支援者」へ
高校生になった

現役の先生に聞きました！

実際、4月当初の課題テストの結果にショックを受ける生徒も少なくありません。しかし、みんな同じように不安なことを伝え、入学時のやる気が高校生活の学習習慣の確立につながるように声かけをしています。

椿▼本校はちょっと違う注意が必要ですね。学区が狭い市立高校で、もとからの顔見知りが多いこともあって、高校進学の新鮮味が薄れがちなんです。放っておくと「中学4年生」になってしまうことも。そこで学校では、入学してすぐマナーや学習方法の特別講座を実施して、「高校生になったんだ」という体験的な意識づけを行っています。

河口▼本校のような中高一貫校も、やはり境目が見えにくいです。6年間での成長ペースは人それぞれなので、一概に「高校1年はこうあるべき」という言い方はしていないのですが、「義務教育が終わったのだから一人の人間として尊重して任せていくよ」という宣言はしていますね。

●学校によって高校スタートの状況は異なりますが、高校生としての意識や生活ペースをつくることの大切さは共通しているようですね。

森口▼なんとかペースをつかむまでに、5月の連休くらいまではかかるでしょう。いや、もっとかかるかもしれません。そのころに高校では初めての定期考査に向かわなくてはならず、次々と負荷がかかっていきます。保護者の方はお弁当作りが始まったり、生徒も通学時間が長くなったり、生活リズムの変化に対応するのが大変かと思いますが、家庭における高校生活の基盤づくりについては保護者のご協力をお願いしています。

植物のようにゆっくり成長 苦しい時こそぐんと伸びる

●新入生に比べると、高校2、3年生の先輩たちはとても大人びて見えます。高校生活で子どもたちはどのように成長していくのでしょうか。

鈴木▼あるきっかけでスイッチを押したように突然変わることを期待されるかもしれませんが、子どもの成長って植物が伸びていくようにゆっくりなんですよね。毎日見ていると気づかなくても、私たちは夏休み明けに久しぶりに生徒に会うと、「あれ、変わったな」と感じるものです。

河口▼そう、ちょうど分針が1分ごとに小さく刻みながら進むように、じっと動かないなと思っていると何かの体験でフッと伸びる、それを繰り返していくイメージでしょうか。勉強そっちのけで部活や文化祭に打ち込んでいると、保護者は不安になるでしょうが、そういう時がフッと伸びる瞬間です。ときには試合に負けたり、学校行事をうまく進められなかったり…落ち込むような出来事も

あるでしょう。そんな挫折や失敗を乗り越えたときは、「1分」よりもっと成長するかもしれませんね。

鈴木▼痛みや苦しみがあるときこそ、ぐっと伸びる。「成長痛」みたいなものですね。

「失敗させる勇気」が子どもの成長を促す

●とはいえ、わが子には失敗させたくないのが親心でしょう。

椿▼自分も高校生の子どもをもつ保護者の一人なので、よくわかります。しかし、だからといって周囲が失敗回避に動いてしまうと、かえって子どものためにはならないんですよね。

森口▼つまずきから、自らの力で立ち上がることができたときの成長は大きいですよね。例えば、何かの活動で失敗してしまったとき、どうやって解決したらいいか、自分で考え動くことで力がつきます。しかし、潜在力があるのに、「誰かが解決してくれるのではないか」と自分で動かず、誰かに頼ろうとする生徒が増えているように感じています。頼まれもしないのに周りがいつも助けてあげると、手を差しのべてもらうことに慣れてしまって、行動を起こす力を奪うことになるのではないでしょうか。

鈴木▼保護者の方には、ぜひ「失敗させる勇気」と「挑戦に対する称賛」をセットでもっていていただきたいですね。「失敗してもいいんだよ」と背中を押し、もし失敗してしまったら「あなたらしく挑戦したことはすばらしい」と認めることで、きっとお子さんはその失敗経験を糧にできるでしょうから。

中学までと同じかかわり方ではよくないの？

自信や決断力が育つよう少しずつ手放しを

●日常のかかわり方を見ると、「毎朝子どもを起こす」「子どもの部屋を掃除する」という保護者は多いようです（p7・p10コラム参照）。

椿▼勉強面などに比べて生活面は保護者のテリトリーなので、かかわりやすいんでしょうね。

河口▼朝の起床は生活習慣だけでなく主体性の問題でもあるので、自分で起きてほしいところですね。遅刻するからと起こされて学校へ行くことに、自分の意思はないですよね。「休む」「遅刻する」などの選択肢がある中で、自分は「時間を守って登校する」を選ぶんだ、という意識をもってほしいんです。

森口▼私は、進路選択へのかかわり方に、少し注意が必要だと考えています。今はできていなくても自ら自覚して行動するようになる基本的な生活習慣ならば、少しくらい依存しても問題ないと思います。しかし、大きな意思決定やそのための行動などは、必要に迫られて急にできるものではないですよね。ある程度の経験や知識が必要になります。主体的に進路の情報収集をしたり、志望校や学部を自分で決めたり、子ども自身が考えて動くように促していくとよいのではないでしょうか。

河口▼同感です。私がいつも高校生の保護者の皆さんにお願いしているのは、「手放してあげましょう」の一点張りです。ある場所に行くとき、道を知っている人についていくだけだと、いつまでもひとりで行けるようにならないですよね。自分で地図を見て判断しながら歩いていけるよう、保護者の方には依存させる度合いをなるべく減らしていただきたい。依存と自立のうち、依存の割合を減らせば減らすほど、その分、子どもは自立するでしょう。

●高校生になったのを機に、少し子どもとのかかわり方を見直したほうがよさそうですね。

河口▼だからといって、これまでの関与を今後は一切やめてください、とい

松戸高校
（千葉・市立）
椿 仁三千（やすみち）先生
担当科目は生物、生物部顧問、進路指導部長。日本キャリア教育学会認定キャリア・カウンセラーの資格をもつ。進路指導歴26年で培ったノウハウを、後輩の先生に継承していくことが目下のテーマ。

堀川高校
（京都・市立）
森口安紀先生
担当教科は家庭科、吹奏楽部顧問、学務部長。同校が学校改革を推進した時、進路指導主事として難関国公立大学合格実績に貢献。常に「生徒のキラっと光る何かをみつける」を意識。

韮山高校
（静岡・県立）
鈴木映司先生
担当科目は地理、バレー部副顧問、進路課。日本キャリア教育学会認定キャリア・カウンセラー、スクールカウンセリング推進協議会認定ガイダンスカウンセラー。「一人ひとりの心に灯をともす」がモットー。

セルフチェック！

わが子にどこまでかかわる？

わが子に中学までやっていたことと、これからもやろうと思うことをチェック✓してみましょう。

生活編

	中学まで	これから
●毎朝子どもを起こしている	□	□
●子どもの部屋を掃除している	□	□
●子どもが出かける前、忘れ物や服装の寒暖調節などを気遣っている	□	□
●子どもが就寝するまで自分も起きている	□	□
●「何時までに○○（TV、食事、ゲーム等）しなさい」という会話をよくする	□	□
●用もないのに子どもの部屋をのぞきに行く	□	□
●子どもの衣類は主に親が買いに行っている	□	□
●子どもの携帯をチェックしている	□	□
●子どもの嫌いなメニューや食材は出さない	□	□
●子どもの外出先や週末の予定を常に把握している	□	□

勉強編

●勉強や勉強方法について、子どもに指導している	□	□
●時間割を細かく把握している	□	□
●塾選びを保護者主導でしている	□	□
●今学んでいる単元など、勉強の進度をチェックしている	□	□
●子どもに質問されてもいいように自分も勉強している科目がある	□	□
●子どもの教科書やノートをチェックし、勉強への取り組み態度を確認している	□	□
●勉強しなさいと毎日のように言っている	□	□
●文房具はほぼ親が買いに行っている	□	□
●定期テストや模擬試験の結果を子どもよりも分析・理解している	□	□
●定期テストや模擬試験の結果が悪いと、子どもを叱る	□	□

進路選択編

●進学先（高校・大学）を調べている	□	□
●進学先（高校・大学）の見学に行った（行こうと思う）	□	□
●先輩保護者から情報収集している	□	□
●子どもに希望の進路を尋ねたり、早く進路を決めなさいと促している	□	□
●親が希望する特定の進路を、子どもに勧めている	□	□
●子どもに向く仕事や学校を検討し、子どもに勧めている	□	□
●子どものために大学の資料などを取り寄せたことがある	□	□
●ある特定の進路・職業について、親は反対だと子どもに伝えている	□	□
●子どもの選んだ進路やなるための方法を研究している	□	□
●向いている科目や文理選択などは親が判断しアドバイスしている	□	□

それぞれどれぐらいありましたか？
P10で先輩保護者にとったアンケート結果と比べてみましょう。

	中学まで	これから
合計	個	個

森口先生

頼まれもしないのに
周りがいつも助けてあげると、
行動を起こす力を奪うことに
なるのではないでしょうか。

うわけではないですよ。お子さんとの間に少しずつ余白をつくるイメージで、本人に任せる範囲を徐々に増やしていけばいいんです。人に言われて何かができても本人の気持ちは動きませんが、自分で決めたことができたときは、達成感と自信をもてます。空いた余白を埋める力になるでしょう。

鈴木▼本校には下宿生が40人ぐらいいるのですが、日常生活はもちろん自己管理していますし、ケガや病気をしたときも生徒同士で助け合うこともあるようです。たくましく成長して、リーダー的存在になっていく生徒もいます。彼らを見ていると、保護者がサポートしにくい状況はむしろ子どもを成長させることもあるんだなあ、と感じますね。

意見や価値観を押し付けず子どもの考えを尊重

●高校生へのアンケートからも、親離れに向けた胎動がうかがえます。進路を考える時に保護者に望むことで、最も多いのは、「私の考えを尊重してほしい」でした（p8コラム参照）。保護者はどんなコミュニケーションを心がけるとよいでしょうか。

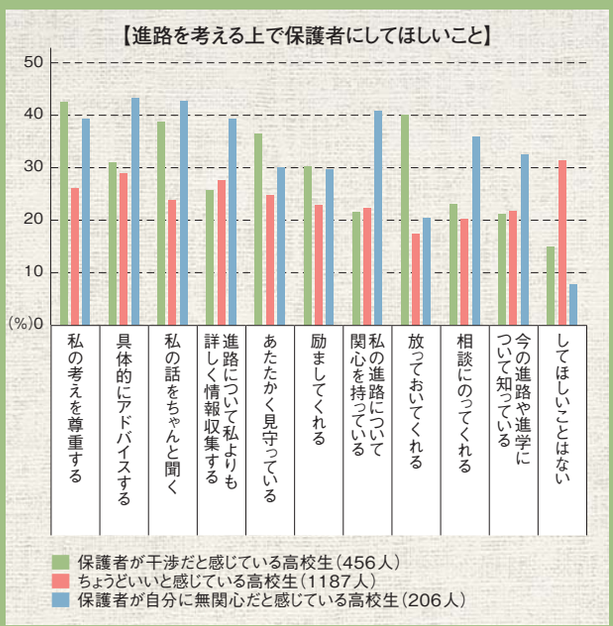
森口▼もしお子さんに何かアドバイスするときは、「なぜそう考えたか」をしっかり伝えると、より効果的ではないでしょうか。「こうしたほうがいい」と結論しか言わないと、意見や価値観の押し付けになってしまいます。同じ結論の話でも、その結論を裏づけるご自分の経験談や考え方も話すことで、相手の受けとる印象はだいぶ違うと思います。

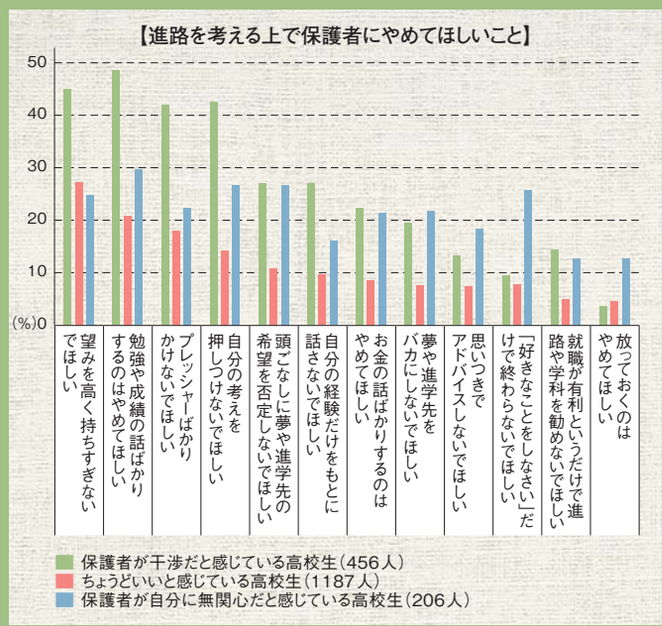
椿▼進路の保護者会で、私はよく「家族会議」をお勧めしています。進路のような大事な話は、保護者が子どもに「話す」というより、「話し合う」ことが大事です。日常の会話の延長で何となく話すのではなく、「何月何日何時から進路について話し合おう」と決めて「家族会議」を開いてみてはどうでしょうか。お互いの意見

渋谷教育学園渋谷中学高校（東京・私立）
河口竜行先生
担当教科は国語、卓球部顧問、進路部副部長。学年主任としての経験も豊富。コーチングを学び、コーチングバンク登録コーチに。生徒への決め台詞は「迷ったらアクティブなほうを選ぼう」。

データをチェック！ 保護者の態度別　高校生が進路を考える上で保護者に望む行動・態度とは？

高校生から見た保護者の干渉度別に見てみましょう。まず、「してほしいこと」は、【干渉】【無関心】に「私の考えを尊重してほしい」「私の話をちゃんと聞いてほしい」の多さが目立ちます。【ちょうどよい】は、「してほしいことはない」が3割を超え、保護者への依存度は低めのようです。一方の「やめてほしいこと」は、「望みを高く持ちすぎる」「勉強や成績の話ばかり」が、いずれの干渉度でも上位にきています。





一般社団法人全国高等学校PTA連合会・株式会社リクルートマーケティングパートナーズ合同調査　第7回「高校生と保護者の進路に関する意識調査」2015

を出し合う雰囲気が自然につくられますよ。話し合いでは早くに結論を求め過ぎず、じっと待つ時間もってるといいですね。

鈴木▼本校では毎年、3年生に「保護者に言ってもらってよかった言葉・言われたくなかった言葉」についてアンケートをとっています。言われたくなかった言葉には、「○大より下は勘弁してよ」と世間一般の尺度を押し付けたり、「○○ちゃんは△大に受かった」と他人と比べたりする言葉が並びます。一方の言われてよかった言葉にあがるのは、「あなたらしく頑張って」「自分のやりたいことをやり遂げようね」といった、子ども本人を軸にした言葉です。「私の考えを尊重してほしい」という思いに応えるには、おそらくそんな言葉がけになるんでしょうね。よい言葉をもらった生徒は、入試の結果がどうであれ、前向きな姿勢で進学していきます。

子どもとのちょうどよい距離感とは？

「子どもの人生は本人のもの」との認識をベースに

●急に「高校生の保護者」の顔になるのは簡単ではありません。気になる保護者の言動はありますか。

森口▼三者面談では生徒の本音も聞きたいのですが、たまに保護者の方がすべて代弁してしまうことがありますね。

河口▼保護者会や面談で、「うちの子、成績が悪くて…」と居づらそうな方がいらっしゃいます。でも、子どもの成績は保護者のせいじゃないんだから、そんなに小さくなる必要はないと思います。

椿▼子どものことを自分のことのように感じて、何かあった時に一緒に慌ててしまうのも避けたいですね。

鈴木▼これまで自分の人生を削って子育てしてきて、保護者は子どもの人生の全責任を負っているような気

小学生は「リード」、中学生は「同調」、
高校になると自立に向けて
「距離感をもった信頼」が大事になります。

持ちにもなるでしょう。でも、子どもの人生は本人のもの。その事実を改めて確認し、子離れを覚悟する時期かもしれませんね。子どもに対して何をするかも大事ですが、自分はどうあるべきかも大事です。私は八百屋の息子で、体調が悪くても毎日仕事をしている親の姿は、「簡単に学校をサボっちゃいかん」という無言のメッセージでした。言葉で伝えなくても、保護者の生き様を通して社会性や倫理観を教わりました。そんなやり方もあるかもしれませんね。

大切なのはそこに「信頼」があるか

●いつまでも過保護ではいけない、そうはいっても急に手放しするのも不安…と、保護者も揺れる時期だと思います。過保護と放任の間にある「ちょうどよい距離」は、どこにあるのでしょうか。

森口▼すべての親子に共通する「ライン」なんてないと思いますよ。その行動が過保護かどうかは、子どもの状況によりますから。例えば、自分で何も考えていない子にアドバイスするのは子どもの主体性を奪う過保護かもしれませんが、自分の考えをもっている子にいくらアドバイスしたところで問題ないでしょう。私たち教員も、その子に応じた言葉がけを意識しています。保護者の方も、一律の基準にとらわれなくてもよいのではないでしょうか。

河口▼いずれにしても、思っている以上に離れるぐらいがちょうどいいと思いますよ。上からの目線で指示するのではなく、対等な目線で「信頼して任せる」がポイントになってくるでしょうね。

椿▼わかります。保護者の子どもへのかかわりは発達段階によって変化していくもので、小学生には「リード」、中学生には「同調」、そして高校生には「距離感をもった信頼」が子どもの成長を促すのだと思うんです。保護者はあまり手出し・口出しをせず、信頼して待つべき時期にきているのでしょう。

森口▼私も「信頼」は大事だと思います。もし失敗をしたときも、その後の方向性がまったく違ってきますから。私自身、チームで仕事をするときに感じるのですが、仲間から信頼されているという気持ちを感じるからこそ、失敗を次へのステップに生かそうと思えるのです。親子関係でも同じでは？「任せきって見ていない放任」と「信頼して見守る」は、行動は似ていてもまったく違うものでしょう。

●何をするか、どこまでするかよりも、「信頼」の有無が大切なんですね。

河口▼高校生なら、その信頼をしっかり受け止める力がある。そこは中学生までと違うところです。保護者の方にしてみれば、子どもの未熟さを知っているだけに信頼して任せるのが難しいかもしれません。そこで、信頼に足るまで成長するのを待つのではなく、「成長」より先にまず「信頼」してみてはどうでしょう。例えば、進学校で勉強が大変なのに「ハードな部活に入りたい」と子どもが言った時、「今はうまく両立できていないけれど、きっとこの子はやっていける」とまず信頼してあげる。すると、子どもは失敗しながらも、その信頼に沿うように変わっていくものです。高校入学を機に、「今後は信頼して任せるよ」と保護者のスタンスを宣言するのも手ですね。

鈴木▼そうですね。高校生活とは、保護者から受けた信頼を、3年間かけてつくりあげる過程だともいえる。その過程を、保護者の皆さんにも支えていただくし、ぼくら教員も全力で支援していきます。

河口▼こうして保護者の立場で考えていくと、皆さん「本当はどうあればよいんだろう」「ちゃんと理想の保護者になれているだろうか」というストレスを感じているのではないかと思います。でも、保護者だって迷ったり、やり方がわからなかったりして当然。お子さんにそのまま「迷っている」「わからない」と伝えたっていい。無理して「偉い親」でいる必要はないんです。高校生はちゃんと理解してくれます。「親もわからないなりに自分のことを気にかけてくれているんだな」と子どもが知るだけでも、両者の信頼感は増すのではないでしょうか。

●高校生の保護者としてのギアチェンジのしかたについて、たくさんのヒントをいただきました。ありがとうございました。

河口先生

保護者だって迷ったり
わからなかったりして当然。
そのまま子どもに伝えても、
理解してくれるのが高校生。

まとめ

自立支援者になるためのヒント

「保護者」から「自立支援者」へ――高校生のわが子とのかかわり方をどのようにギアチェンジしたらよいか、
座談会の内容と先輩保護者の実態を基に整理してみました。

子どもの可能性を信じることから始めよう

現役先生の座談会から、高校時代は単なる「次の進路への通過点」ではないことがわかりました。失敗や挫折を含めたさまざまな経験を通して、社会で自立して生きていくための力を養う大事な時期のようです。

そんな高校生活の意味を考えると、保護者も立ち位置を見直すタイミングかもしれません。先輩保護者の皆さんは、子どもの高校進学後に生活や勉強への関与の度合いを減らしています。先生方からも、保護者の手放しの必要性が指摘されました。

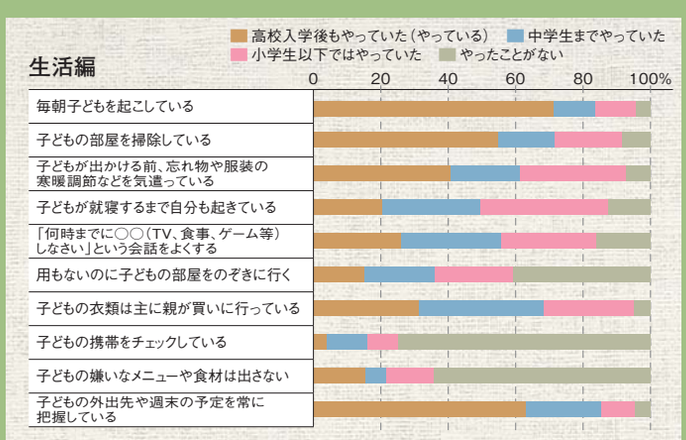
では、適切な距離感の「自立支援者」になるにはどうしたらよいのでしょうか。「これをやったら過保護」「これをやらないと放任」という一律の基準はないとのこと。子どものタイプやご家庭の状況に合わせて、それぞれが適切な距離感を探っていく必要がありそうです。

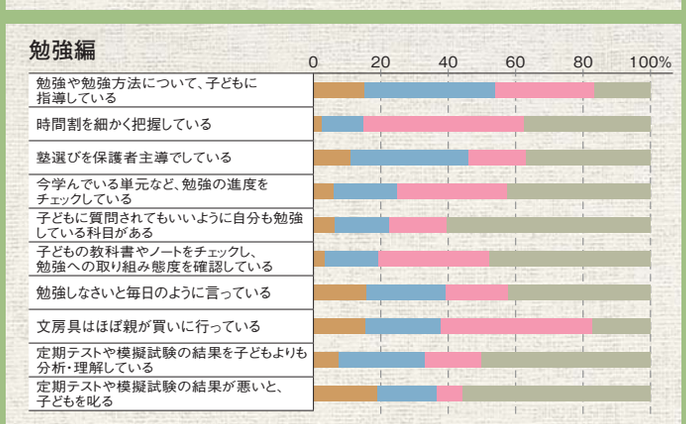
その際に大事なのは、信頼して任せること。精神的にも成熟してきた子どもたちは、「私の考えを尊重してほしい」と望んでいます。過剰な手出し・口出しは逆効果かもしれません。今はまだ頼りなくても、保護者の信頼は子どもにとって自立への励みになるはず。「3年間でできるようになればいい」ととらえ、まず保護者が子どもを信じることから始める方法も提案されました。「信頼」をキーワードに、自立支援者へのギアチェンジを試みてはいかがでしょうか。

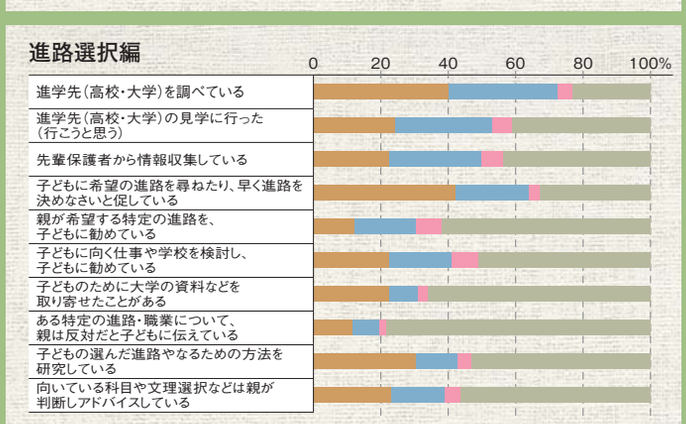
＼データをチェック！／

先輩保護者はこうしています！

P7のチェックシートと同じ内容を、先輩保護者にも聞いてみました。その結果はグラフのとおり。高校生になってからはだいぶ手離れが進んでいるようです。生活面では「毎朝子どもを起こしている」「子どもの部屋を掃除している」など半数超の保護者がかかわっている項目もありますが、勉強面は全項目の関与が2割以下。進路選択においても、子ども本人が中心になって動いていることがわかります。







アンケート概要：高校1～2年生の子をもつ全国の保護者400人にインターネットで調査
調査期間：2013年12月下旬　調査協力：株式会社マクロミル

Special Message

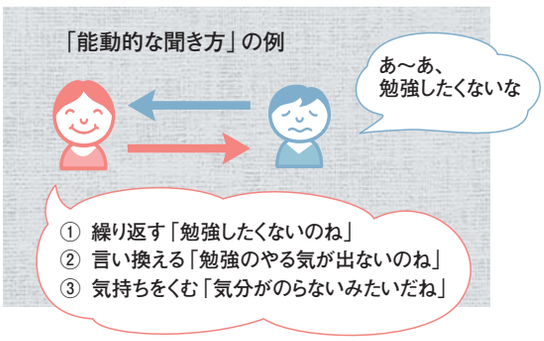
自立心を育てる親子コミュニケーションのススメ

自立支援者として子どもにどう接するとよいか、「親業」メソッド（※）を伝えるインストラクターにインタビュー。子どもとの会話に、今日から取り入れられるポイントも教えていただきました。

■その「問題」は誰のもの？

もしお子さんが「勉強したくないな」とこぼしたら、皆さんはどう返しますか。「なぜやりたくないの？ 授業についていけないの？」と質問攻めしたり、「もう高校生なんだから、やりたくなくてもやるべきでしょう」と説教したり、「文句言っていないでちゃんとやりなさい」と指示したりしていませんか。

「親業」では、悩みや問題は本人に所有権があるという「問題所有の原則」を大事にしています。愛情があるからこそ、子どもを悩みや困難から救助してあげたくなるのですが、そこで問題を所有していない者が解決策を押し付けると、反発や抵抗を生むだけでなく、自立心や自尊心を奪いかねません。保護者にできるのは、「救助」ではなく「援助」でしょう。



■まず子どもの話を聞く

では、どう「援助」するか。それには、まず困っているという子どものサインをキャッチする必要があります。そのための話の聞き方について、親業では2種類を紹介しています。

1つは「受動的な聞き方」といって、保護者の意見は言わず、「うんうん」「なるほど」と相槌をうつ程度にする方法。もう1つは「能動的な聞き方」といって、相手が言ったことをそのまま繰り返したり、言い換えをしたり、その発言を裏付ける気持ちを確認したりする方法（上図）。子どもの言葉に耳を傾けることに徹すれば、子どもは本音を話しやすくなりますし、自分で考えたり問題解決していこうとするでしょう。

また、会話だけでなく、日常の表情や態度からもサインはキャッチできます。毎日相手の顔を見てあいさつする習慣を大切にすることをお勧めします。

■「わたしメッセージ」で伝える

一方、「子どもが学校の手紙をちゃんと出さない」などで困っているのが保護者なら、問題の所有者は保護者になります。その場合は、「わたし」を主語にして困っている状況を伝えましょう。

「いつもだらしないんだから！」と子どもを非難、批判するのではなく、「大事な保護者会のお知らせを見るのが遅くなると、仕事の調整が大変で困るのよ」という具合に、事実を指摘するのです。これを親業では「わたしメッセージ」と呼びます。「相手の行動・事実」「私が受ける影響」「私の正直な感情」の3つの要素で構成するのがポイントです。

■親から変わろう

私が親業と出合ったのは今から約20年前。娘が成人したころです。わが家はステップファミリー（再婚家庭）で、私は初婚でいきなり娘2人の母親になりました。よい母親になりたいと頑張ったはずが、娘は思春期になるにつれ反抗的な態度を取るようになり、親子関係はどんどん悪化していきました。

そんなある時、書店で親業の書籍を発見。娘への言葉は「あなたが悪い」という「あなたメッセージ」だったんだと目から鱗が落ち、講座を受講することに。その後、「つらい思いをさせてしまってごめんね」と娘に謝ることができ、今ではお互いを認め合える家族になりました。「親が変われば、子どもは変わる」は本当だったのです。

お子さんの高校入学は、かかわり方を見直すのによいタイミングではないでしょうか。高校生ぐらいになると、「人にあれこれ言うけれど自分はどうなの？」と保護者への見方もシビアになるもの。子どもの問題よりも、自分がどう生きるかの問題にシフトチェンジしたほうが、いい関係が築けるかもしれませんね。

親業シニアインストラクター
瀬川文子先生

ゴードンメソッド「親業」を用いたコミュニケーションのコツについて、保護者や教師、企業などを対象に講師活動を行っている。ゴードン・メソッドの各種講座を提供する親業訓練協会では企画室主任。著書に『あっ、こう言えばいいのか！ゴードン博士の親になるための16の方法：家族をつなぐコミュニケーション』など多数。CAP（子どもへの暴力防止プログラム）スペシャリスト、日本アンガーマネジメント協会ファシリテーターの資格ももつ。2女1男の母。

※「親業」って何？

カウンセリング、学習・発達心理学、教育学など、いわゆる行動科学の研究成果を基礎に、米国の臨床心理学者トマス・ゴードン博士が開発したコミュニケーションプログラム。「相手の気持ちを受け止める聞き方」「私の気持ちを上手に伝える語り方」「対立を解決する方法」について、ロールプレイ（役割演技）を交えた講座が全国で開催されている。