



いつになったらやる気を出してくれるの？

わが子とその気にさせる会話術

もう高校生だから言われなくても勉強するはずと期待するもの。でも、一向に勉強にエンジンがかからないわが子にイライラ。見かねて注意すると反発されてしまったり…。高校生になったわが子のやる気を引き出すには、どのように接するのがいいのでしょうか。親子のコミュニケーションの専門家にアドバイスを伺いました。

取材・文／菅家真理枝 イラスト／小迎裕美子



子どもを変えようとせず
親から変わろう

子どものためと思って助言しても聞いてもらえないなど、高校生になったお子さんへの接し方に難しさを感じている保護者も多いようです。

「親は、子どものだめなところを変えようと思いがちですが、『親業』では、親がコミュニケーションの取り方を学び、親自身が変わること、子どもが変わっていくと考えています。

ポイントは、『誰が困っているのか』を見極めること。親が困っているのなら、『わたしメッセージ』*1で親の気持ちを率直に伝えること、子ども自身が困っているのなら、『能動的な聞き方』*2で子どもの話をよく聞くことが、悩み解決の手助けになります」(瀬川先生)

また、相手の性格や態度ではなく、行動を客観的に見ることの重要性を先生は指摘します。

「例えば、『だらしない』と言うと、相手の人格を否定することになります。相手のどんな行動を見てそう思ったのか、なぜ自分はそう思うのかを理解することが大事です」(同)

今回は、6つの失敗例について、先生から詳しくアドバイスを頂きました。ぜひ、参考にしてください。

「親業」とは？

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訓練プログラム。親業訓練協会では、ゴードン・メソッドに基づいた「聞き方」「話し方」「対立の解き方」を柱に、さまざまな講座を開催。

「親業」で提案するコミュニケーションのコツ(抜粋)

(※1)「わたしメッセージ」…「わたし」を主語にし、相手の「行動」、自分への「影響」、正直な「気持ち」を伝えること。相手を責めることなく自分の気持ちを伝えることができ、解決方法は相手に任せる。
(※2)「能動的な聞き方」…話し手の言ったことを「繰り返す」「言い換える」「気持ちをくむ」という3つの聞き方。話し手は、自分で自分の問題に気付きやすくなる。

コミュニケーションインストラクター
親業訓練協会 企画室主任
瀬川文子先生



親業シニアインストラクター。親業訓練協会の運営に関わるとともに、保護者や教師、企業などを対象に講座や講演会で講師活動を行い、幅広く活躍中。『あつ、こう言えばいいの!』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』『ママがおこるとかなしいの』(絵本)など著書多数。2女1男の母。

ずっとスマホでゲームしまくり。 見ているほうがイライラ



瀬川先生の解説

(父と息子の会話)

(リビングでスマホ三昧中の子ども。父親が入ってくる)

また、スマホか

たまたま、スマホでゲーム
してるときに、お父さんが
入ってくるんだろ

スマホするくらい
勉強もしたらどうなんだ

……(無視してスマホ)

次の中間、大丈夫なのか

……(無視してスマホ)

おい

ハイハイ (スマホから目を離さず)

……(イラッ)

うるさい説教にしか聞
こえてないのしょう。
「お父さんには、関係な
いじゃん」と思っている
かもしれませんね。



スマホをやりにすぎて、
勉強していないと、一
方的に決めつけていま
す。本当は、子ども
の成績が心配なのに、
その気持ちは伝わって
いませんね。



気持ちを受け止めることで
相手の心に余裕が生まれる

——スマホの問題は、最近よく聞く
悩みの一つだと思います。(以下編集部)

「このケースで、困っているのは子
どもではなく親。『スマホばかりやっ
て勉強していないのではないかと親
が不安を抱えているのです。当の
子どもは、休憩時間にスマホを楽し
んでいるのかもしれないし、『スマホ
しないで勉強しなきゃ』と気付いて
いるかもしれません。なのに、『また
スマホか』と非難されたため、カチ
ンときたのでしょう」(瀬川先生)

——誰が困っているのかを見極める
ことと、自分の思い込みでものを言
わないことが大事なですね。

「そうですね。いつもスマホをやっ
ているわけではないという子どもの
気持ちを受け止め、理解したこと
を示し、次に『心配なんだ』とい
う自分の気持ちを率直に伝えるほう
が効果的です」(同)

《おすすめの会話例》

親「そうか、たまたまたっただ
ね」(気持ちを理解する)

子「そうだよ」

親「スマホをしているのを見ると、
勉強は大丈夫なのかとかいろいろ
考えて、心配になっちゃうんだ
よ」(自分の気持ちを伝える)

子「ちゃんとやってるよ」(と勉強の

ことに気持ちが向くかも)



「たまたまやっていただけというのを
この人は理解してくれたと思うこと
でホッとし、子どもの心に余裕が生
まれます。そして、相手の言うこ
とも聞いてみようという態勢になる
のです。親の気持ちを聞いたうえで、
スマホをやめて勉強するか、スマホを
このまま続けるか、どうするかは、
子ども自身が決めることです」(同)

子どもの問題と親の問題を 切り離して考える

「子どもが勉強するしないは親に
は何ら影響はありません。実際に
勉強しないで困るのは、子ども自
身なのですから。一方、スマホばか
りして勉強は大丈夫なのか、将来
は大丈夫なのかと心配な気持ちに
なってしまうのは親自身の問題とい
えます」(同)

——子どもの問題と親の問題を分
けて考えることが大事なですね。

「子どもは子ども自身の人生を生
きています。親が代わってやること
はできません。『親業』では、困っ
ている人自身がその問題を解決して
いくのが望ましいと考えています。
子ども自身が、自分の力で問題を
乗り越える力を身に付けられるよ
う援助すること、それが親にでき
ることだと思います」(同)

なかなか成績が伸びない。 得意科目まで下がってきた

(母と娘の会話)
(子どもの部屋に洗濯物を持って入ってくる母親。
子どもは慌てて机に覆いかぶさる)

勉強中？

う、うん。今ちよつと休憩中

なに？何を隠しているの？

成績表ね。どれどれ

(親、教科書の下にある成績表を奪う)

ああ、もうお

成績が良くないから親に見られたくなかったのですね。

今回も成績上がってないじゃない！
次は大丈夫だって言ってたよね

まるで、取り調べのようですね。心配な気持ちは、伝わっていませんね。

えっ、得意な英語まで下がってるじゃない。授業についていけないの？

……(黙り込む)

「成績が下がってしまったマズイ」と自分でも思っている、その気持ちを言えないままになってしまったかもしれませんね。



成績が上がるよう頑張ると約束したのに、できていないと責めているように聞こえます。

子どもが困っているときは、
気持ちを聞く

——成績表を見られたくなかったのに、見られてしまったようです。

「お母さんは、子どものことが心配なのですね。でも、これは、子ども自身が困っているケースかも。成績が良くないことを親に知られたくなかったのでしょうか。まず、子どもの気持ちをしっかりと聞くことが大事です」(瀬川先生)

《おすすめの会話例》

親「そうか、成績が下がっているから、お母さんに見られたくなかったんだね」(気持ちをくむ)
子「……」(黙っているかもしれないですね)
親「得意な英語まで下がって、不安なんだね。もしかして焦ってる？」
子「もつとちゃんとやらなきゃいけないって自分でも思ってる」(「と言うかもしれない」)
★

「不安に思ったり焦ったりしていることを理解してもらえたら、子どもは安心できます。気持ちをくんでももらえると反発はしにくいものです。その時には、黙ってしまうかもしれませんが、変化は起きないかもしれない、すぐには、変化は起きないかもしれませんが、心の中の変化を待って、焦らずに見守りましょう。自分のことを理解し信じ

てくれる人は裏切りたくないものです。そのうち、自主的に勉強するなど行動の変化が現れるかもしれません」(同)

尋問や質問攻めでは
誰でも話したくなくなる

——「授業についていけないの？」など、質問するのはどうなのでしょう。「尋問のように問い詰められたら誰でも口を閉ざしたくなりますよね。何かしゃべったら、『塾には行っているのか』『宿題は提出しているのか』と、質問がエスカレートして、ますます窮地に追い込まれるかもしれない」と黙ってしまったのではないのでしょうか」(同)

——心配していても、その気持ちは伝わらないということです。

「例えば、同じことを自分が言われたらどう感じるかを考えてみるのいいと思います。大人も子どもと同じです。立場をかえて考えてみることで、気付けることも多いと思います」(同)

——思わず言ってしまったら、どうしたらいいのでしょうか。

「言ってしまったら、全部だめになるというわけではないです。それから始めてもいい。相手の言いいたいことを理解しようとするれば、どういつきかけからでも回復できると思います」(同)

毎日、部活で遅くなり、 疲れて勉強できないみたい

(母と息子の会話)
(子ども、帰宅)

おかえり、今日も遅かったわね

試合前だからね。ああ、疲れた

もうすぐ、期末テストでしょ。
少しずつ準備しなさいよ

疲れててできないよ。ねむー

中間が悪かったから、
期末は頑張るって言ってたよね

そうだけど

部活に夢中になりすぎなんじゃないの

部活を頑張るのがどうしていけないんだよ！

部活をやることを責められたように感じたのかもしれないですね。

勉強はどうするの？

後から取り返すのは大変なのよ。
成績が上がらなければ、部活やめなさい

ムリ。3年の春の大会までは続けるから

えーっ(絶句)



疲れたと言っているのに、スルーして、勉強するように押し付けています。

一方的に命令していますね。

命令されてカチンときたようですが、心の中では「勉強も部活も頑張りたい」と思っているかもしれませんね。

わかっていないことを
言われると腹が立つ

——部活も大切ですが、親はどうしても勉強面が心配になります。

「よくある会話ですね。『疲れた』と言っていますから、『疲れたんだね』とまずは子どもの言いたいことや気持ちを受け止めることが大切です。『試合前の練習って大変なの？』と確認することもできます。相手の状況を理解したうえで、勉強のことが気になっているのなら、率直に思いを伝えてみることです」

(瀬川先生)

〈おすすめの話例1〉

親「そっか、本当に疲れ切ってるんだね。でも、中間が悪かったから、期末テストは頑張るって言ってたよね」

子「そうだけど」(練習がきついんだよと言いたいのかもしれません)

親「そっか、でも練習がきついんだね」

★

——上の会話例では「部活を頑張るのがどうしていけないんだよ」と反発を招いてしまったようです。

「きつと、部活をやることを責められたように感じたのでしょう。成績が下がったかどうかと不安なのは子ども自身。言葉に出さなくても、勉強も部活も頑張らなくては

という気持ちはあるのではないのでしょうか。わかっていないのに言われるから腹が立つのだと思います」(同)

〈おすすめの話例2〉

親「部活に夢中になりすぎて責められていると思ったのね。そんなつもりじゃないのよ。部活は応援してるよ。ただ、成績は大丈夫かなと心配になったの」

子「部活も勉強も両方頑張りたいんだよ」(言うかもしれないね)

親「そっか、じゃ頑張るってね」

★

「このように、相手の気持ちをくんで言葉を返すと、子どもも少し落ち着くと思います」(同)

「何かあったら言うてね」は最高の励まし

——話したくても、子どもが黙ってしまつて会話が続きなさと感じている保護者も多いようです。

「高校生くらいの時期は、黙ってしまつことはよくあることです。そういうときには、『今は、話したくないんだね。でも、困ったことがあったら、いつでも言うてね。相談にのるよ』と声かけをしておくといいと思います。特に、日頃はあまり話さないお父さんから『できることがあったら、いつでも相談しろよ』と言ってもらうと嬉しいですし、とても元気が出ると思います」(同)

CASE 4

だらだらとルーズな生活ぶりに うんざり。きちんとやることやって

(母と息子の会話)
(リビングで、一人で夕飯を食べながら
テレビを見ている子ども。母親が通りかかる)

まだ食べてるの？ 食べたなら、
お風呂に入って。さっきも言ったけど

うん (テレビに夢中)

聞こえた？

うん、もう少ししたら

さっきもそう言ったよね

わかってるって

お血もキッチンまで運んでおいてよ。
昨日も出しっぱなしだったでしょ

つたく、いちいちうるせーんだよ
(テレビを消して自分の部屋に戻る)

…… (シ、ショック)

！
何度も言っているのに行動しない子どもにイライラしているようです。

「俺のこと気にせず、先に風呂に入ればいいじゃん」と思っているかもしれませんね。



子「わかったよ」(と行動するかも?)

何が嫌なのかを整理し
具体的に伝える

「このお母さんは、だらだらした過ごし方を見るのが嫌なのかもしれないが、相手は、だらだらしているつもりはないのだと思います。こんなときは、相手の行動の何を見て、自分の行動の何を見て、具体的な影響を話すのがおすすめです」(瀬川先生)

〈おすすめの会話例〉

親「この時間まで食事していると、後片付けできないし、私の寝る時間も遅くなるから困るんだよね」



「親が自分のために気を回して動いてくれているのだということに子どもは意外に気付いていません。それに気付くと、行動してくれるかもしれません。そうなれば、親のモヤモヤは解決しますね」(同)

——「うるせーんだよ」という、乱暴な言葉も気になります。

「『そんなふうに言われるなんてすごくショック』と、そのままの感情を表現したほうがストレートに伝わります。親もそんな気持ちになるのだと、ハッとするのは？」(同)

CASE 5

茶髪に、派手な服装。 もっと高校生らしくしてよ

(母と娘の会話)
(出かけようとしている子ども)

行ってくるね

えっ、その格好で行くの？

なんで？

肌が出過ぎよ。みっともないよ。もっと高校生らしくしなさいよ。

は？意味不明。

自分のバイト代で買ったんだからほっといてよ

(うう言い返せない)
け、化粧も濃すぎるわよ

もう、時間ないから
(出て行ってしまう娘)

で、何時に帰ってくるの？
(玄関ドア、ボタンと閉まる)

！
自分の価値観を押し付けているように聞こえます。

まったく好みをわかってくれない親に何を言っても無駄だと思ったのかもしれないですね。



親の価値観は、
丁寧に伝えることが大事

「ファッションや化粧は、好みの問題。親はみっともない格好と思っていても、子どもにとっては、最新ファッションなのです。むりやり変えさせようとすると、関係を悪くするだけ。自分は何が心配なのかを伝えましょう」(瀬川先生)

〈おすすめの会話例〉

親「露出が多すぎるから、痴漢にあっちゃうんじゃないかとか考えてしまっ、心配だわ」



「また、落着いて話せる時に、『私はファッションはこう考えているの』、『昔、化粧でこんな失敗したのよ』など、体験を交えて自分の考えを丁寧に話すといいと思います」(同)

——進路、就職、恋愛など、価値観の対立はいろいろありそうです。

「価値観に関することは、タイミングを見つけてその都度言っておくことが大事です。例えば、一緒にテレビを見ている時でもいい機会。自分の価値観を話すと、相手も自分の考えを話したくなるのでは？ そうやって意見交換できる関係性ができるということです」(同)

「宿題が辛い、学校に行きたくない」 なんて、甘えてる!

(父母と娘の会話)
(リビングにイライラしながら入ってくる子ども)

毎日宿題が多くて、
もういや! ムリ!

高校の勉強はそういうものよ。
他の人も頑張ってるんだから、
頑張りなさい

これ以上無理。わかんないこと
ばかりだし。ああ、明日、
学校行きたくないな

(横で聞いていた父親が)

高校は義務教育じゃないん
だから、行きたくないければ
やめればいいじゃないか

……

本気で言っているわけでは
なく、大変だということを
わかってほしいのではない
でしょうか。

この発言はNGです。子ども
は、突き放されたように感じ
るかもしれません。



れると親は焦ります。

「きつと本気ではないと思います。

親から『明日、学校に行きたくな

いと思うくらいいつらんだね』と理

解されたら安心するでしょう。

ただし、この言葉は、子どもを

信頼しているからこそ言える言葉。

子どもを信頼していないと、学校

に行かないことを認めたことになっ

て、本当に行かなくなるのではない

かと怖くて言えないかもしれません。

自分が親から信頼されているか

どうか、子どもは全部読み取ってい

ます。あるがままのお子さんを認め

て、信頼することが大切です」(同)

あるがままのわが子を
認めて信頼すること

「子どもが弱音を吐いているので
から、大変なんだという気持ちを理
解することが大切です」(瀬川先生)

〈おすすめの話例〉

親「宿題が多くて大変なんだね」

子「そうなんだよ。今日だってこ

れもこれも、こんなに出たんだよ」

親「そっか、どうしてそんなに宿

題が出るの?」

子「それはね…」(と話し始めるかも)

——「学校に行きたくない」と言わ

まとめ

高校生になったからこそ 子どもの考えを丁寧に聞こう

保護者からコミュニケーションの
取り方を変えることで、親子の関
係をよりよくできるといことがわ
かりました。

「高校生くらいになると、自分の
考えや価値観ももち始めます。頭
ごなしに否定したり、決めつけたり
せず、『なぜ、それをこの子は大事
に思うのだろう』と相手の考えを
理解しようとする姿勢をもつこと

が大事です。そうすれば、『うちの
親、変わったぞ』と理解してくれて、
心を開いてくれるきっかけになるは
ずです」(瀬川先生)

高校入学は、子どもへの関わり
方を見直す良い機会。これからの
3年間、しっかりお子さんをサポー
トするために、まずは日常の会話
から見直してみたいかがでしょう。

