ダメダメ

6つの 失敗例に

学ぶ

いつになったらやる気を出してくれるの?

わが子を その気にさせる会

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



から詳しくアドバイスを頂きました。 とが大事です」(同 なぜ自分はそう思うのかを理解するこ 手のどんな行動を見てそう思ったの の人格を否定することになります。 例えば、『だらしない』と言うと、 参考にしてください 向は、 6つの失敗例について、

生は指摘します。

行

『を客観的に見ることの重要性を先

また、

相手の性格や態度ではなく

けになります」(瀬川先生)

の るのなら、

をよく聞くことが、

悩み解決の手

『能動的な聞き方』※で子ども

直に伝えること、

子ども自身が困ってい

『わたしメッセージ』*1で親の気持ちを

極めること。

親が困っているのなら

親から変わろう 子どもを変えようとせず

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』、『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。

いくと考えています。

ポイントは、『誰が困っているのか』

自身が変わることで、

子どもが変わって

がコミュニケーションの取り方を学び、 ようと思いがちですが、『親業』では、

親 親 親は、

子どものだめなところを変

者も多いようです。



てもらえないなど、

高校生になったお子

子どものためと思って助言しても聞

さんへの接し方に難しさを感じている保

「親業 | とは?

ひ、

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。

相

「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。

CASE 1

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

どもは「ちゃんと勉強し こえてしまいますが、子 親から見ると言い訳に聞 ている時もあるよ」と言

いたいのかもしれません。

(リビングでスマホ三昧中の子ども。 父親が入ってくる) (父と息子の会話

また、スマホか



してるときに、お父さんが たまたま、スマホでゲーム





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



勉強もしたらどうなんだ



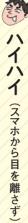
☞ 次の中間、大丈夫なのか



(ア)・・・・・ (無視してスマホ)

めてしまいました。 ので、さらに問い詰 子どもの反応がない





かもしれませんね。 いじゃん」と思っている



(イラッ)

相手の心に余裕が生まれる 気持ちを受け止めることで

ことに気持ちが向くかも)

ンときたのでしょう」(瀬川先生) どもではなく親。『スマホばかりやっ スマホか』と非難されたため、カチ いるかもしれません。なのに、『また んでいるのかもしれないし、『スマホ 子どもは、休憩時間にスマホを楽し が不安を抱えているのです。 当の 悩みの一つだと思います。(以下編集部) しないで勉強しなきゃ』と気付いて て勉強していないのではないか』と親 「このケースで、 困っているのは子 - スマホの問題は、最近よく聞く

わないことが大事なのですね。 ことと、自分の思い込みでものを言 「そうですね。いつもスマホをやっ - 誰が困っているのかを見極める

が効果的です」(同) 気持ちを受け止め、理解したこと 自分の気持ちを率直に伝えるほう ているわけではないという子どもの 次に『心配なんだ』という

(おすすめの会話例)

うるさい説教にしか聞

こえてないのでしょう。 「お父さんには、関係な

親「そうか、たまたまだったんだ ね」(気持ちを理解する)

子「そうだよ」

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

子「ちゃんとやってるよ」(と勉強の

ることだと思います」(同)

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

切り離して考える 子どもの問題と親の問題を

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

乗り越える力を身に付けられるよ 子ども自身が、自分の力で問題を いくのが望ましいと考えています きています。親が代わってやること けて考えることが大事なのですね。 う援助すること、それが親にでき いる人自身がその問題を解決して はできません。『親業』では、困って 「子どもは子ども自身の人生を牛 ―子どもの問題と親の問題を分

得意科目まで下がってきた なかなか成績が伸びない。

勉強申?

(母と娘の会話)

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



勉強中?

(でう、うん。今ちょっと休憩中

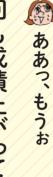
(親、教科書の下にある成績表を奪う) なに?何を隠しているの?

から親に見られ たくなかったの

成績が良くない



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



次は大丈夫だって言ってたよね 今回も成績上がってないじゃない!



っていませんね。 な気持ちは、伝わ ようですね。心配 まるで、取り調べの

下がってるじゃない。 えつ、得意な英語まで 授業についていけてるの?



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

気持ちを聞く 子どもが困っているときは、

どもの気持ちをしっかり聞くことが たくなかったのでしょう。まず、 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 配なのですね。でも、これは、 に、見られてしまったようです。 大事です」(瀬川先生) 「お母さんは、子どものことが心 -成績表を見られたくなかったの

〈おすすめの会話例〉

ったんだね」(気持ちをくむ) 子「……」(黙っているかもしれないで から、お母さんに見られたくなか 親「そうか、成績が下がっている

親「得意な英語まで下がって、不安 かもしれません ないって自分でも思ってる」(と言う 子「もっとちゃんとやらなきゃいけ なんだね。もしかして焦ってる?」

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

> れません」(同) 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

てくれる人は裏切りたくないもの

誰でも話したくなくなる 尋問や質問攻めでは

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

伝わらないということですね。 ――心配していても、その気持ちは

思います。大人も子どもも同じです。 付けることも多いと思います」(同) たらどう感じるか考えてみるといいと 立場をかえて考えてみることで、気 「例えば、同じことを自分が言われ

いうきっかけからでも回復できると ことを理解しようとすれば、どう から始めてもいい。 相手の言いたい きっかけで会話が生まれたら、そこ るというわけではないです。 それが 「言ってしまったら、全部だめにな

したらいいのでしょう。

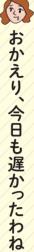
- 思わず言ってしまったら、どう

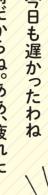
思います」(同)

CASE 3

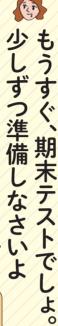
疲れて勉強できないみたい 部活で遅くなり、

(子ども、帰宅) 母と息子の会話





試合前だからね。ああ、疲れた

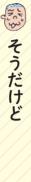


一般が使れててできないよ。ねむー

中間が悪かったから、 期末は頑張るって言ってたよね

とをわかってほ 練習がきついて

でしょうか。 しいのではない



◎ 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

勉強はどうするの?

していますね。 一方的に命令

れませんね

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

を えーつ(絶句)

い」と思っているか

もしれませんね。

心の中では「勉強

ときたようですが 命令されてカチン

言われると腹が立つ わかっていることを

強のことが気になっているのなら の?』と確認することもできます。 や気持ちを受け止めることが大切 率直に思いを伝えてみることです」 相手の状況を理解したうえで、 です。『試合前の練習って大変な ね』とまずは子どもの言いたいこと と言っていますから、『疲れたんだ しても勉強面が心配になります。 (瀬川先生) 「よくある会話ですね。『疲れた』 -部活も大切ですが、親は、どう

〈おすすめの会話例1〉

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

子「そうだけど」(練習がきついんだ 親「そっか、でも練習がきついん よと言いたいのかもしれません)

だね」

は子ども自身。言葉に出さなくて が下がったらどうしようと不安なの れたように感じたのでしょう。 成績 反発を招いてしまったようです。 るのがどうしていけないんだよ」と 「きっと、部活をやることを責めら 勉強も部活も頑張らなくては - 上の会話例では「部活を頑張

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

〈おすすめの会話例2〉

子「部活も勉強も両方頑張りたい 援してるよ。ただ、成績は大丈 められていると思ったのね。そん んだよ」(と言うかもしれませんね) 夫かなと心配になったの_ なつもりじゃないのよ。 部活は応 親「部活に夢中になりすぎって責

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

親「そっか、じゃ頑張ってね」

最高の励まし 何かあったら言ってね」は

しまって会話が続かないと感じてい る保護者も多いようです。 -話したくても、子どもが黙って

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

のに、スルーして、 勉強するよう押し 疲れたと言っている 付けています。

ズな生活ぶりに きちんとやる ことやって

聞こえた? うん(テレビに夢中)

言さっきもそう言ったよね

わかってるって・

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

昨日も出しっぱなしだったでしょお皿もキッチンまで運んでおいてよ。

(テレビを消して、自分の部屋に戻る) ったく、いちいちうるせーんだよ

(シ、ショック)

お風呂に入って。さっきも言ったけどまだ食べてるの? 食べたら、 うん、もう少ししたら テレビを見ている子ども。母親が通りかかる) (リビングで、一人で夕飯を食べながら (母と息子の会話) 4730

具体的に伝える 何が嫌なのかを整理し

「親が自分のために気を回して動

丁寧に語ることが大事

はファッションはこう考えているの』、 「また、落ち着いて話せる時に、

私

化粧でこんな失敗したのよ. 体験を交えて自分の考えを

「ファッションや化粧は、

好みの問

親はみっともない格好と思って

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

親の価値観は、

行動してくれるか

いても、

子どもにとっては、

最新フ

るだけ。自分は何が心配なのかを させようとすると、関係を悪くす アッションなのです。 むりやり変え

伝えましょう](瀬川先生)

子「わかったよ」(と行動するかも?)

るつもりはないのだと思います。こ 具体的な影響を話すのがおすすめ っているのかを見極めて、 んなときは、 ませんが、 ごし方を見るのが嫌なのかもしれ 「このお母さんは、だらだらした過 相手は、だらだらしてい 相手の行動の何を困 自分への

です」(瀬川先生) 〈おすすめの会話例〉 どもは意外に気付いていません。そ な言葉も気になります。 もやもやは解決しますね」(同 もしれません。そうなれば、親の れに気付くと、 いてくれているのだということに子 ― 「うるせーんだよ」という、乱暴

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

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

派手な服装。 と高校生らしくしてよ

駅け、化粧も濃すぎるわよ (うう言い返せない)

もう、時間ないから

で、何時に帰ってくるの? (玄関ドア、バタンと閉まる)

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

(出かけようとしている子ども)(母と娘の会話) 行ってくるね

だえつ、その格好で行くの? なんで?

ほっといてよ 自分のバイト代で買ったんだからは? 意味不明。 もっと高校生らしくしなさいよ肌が出過ぎよ。みっともない。 /



〈おすすめの会話例)

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

できるといいですね」(同)

考えを話したくなるのでは? の価値観を話すと、相手も自分の の対立はいろいろありそうです。 うやって意見交換できる関係性が レビを見ている時もいい機会。 自分 ことが大事です。例えば、一緒にテ ングを見つけてその都度言っておく 「価値観に関することは、タイミ そ

やめればいいじゃないか

学校に行きたくない」 宿題がつらい、 なんて、甘えてる!

これ以上無理。わかんないこと 他の人も頑張ってるんだから、 高校の勉強はそういうものよ。 頑張りなさい もういや! ムリ! (リビングにイライラしながら入ってくる子ども)

やめれば"?

(父母と娘の会話)

ずが行きたくないないのであり、明日、 高校は義務教育じゃないん だから、行きたくなければ (横で聞いていた父親が)

> 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 るかもしれないですね

認めて信頼すること あるがままのわが子を

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

(おすすめの会話例)

信頼しているからこそ言える言葉。

親「そっか、どうしてそんなに宿 れもこれも、こんなに出たんだよし 子「そうなんだよ。 今日だってこ 親「宿題が多くて大変なんだね」 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

て、

れると親は焦ります。

解されたら安心するでしょう。 いと思うくらいつらいんだね』と理 親から『明日、学校に行きたくな 「きっと本気ではないと思います。 ただし、この言葉は、子どもを

どうか、子どもは全部読み取ってい かと怖くて言えないかもしれません。 子どもを信頼していないと、学校 ます。あるがままのお子さんを認め に行かないことを認めたことになっ 自分が親から信頼されているか 信頼することが大切です」(同 本当に行かなくなるのではない

高校生になったからこそ

子どもの考えを丁寧に聞こう

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

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

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

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

