



いつにならやる気を出してくれるの?

# わが子を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で、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」<sup>\*1</sup>で親の気持ちを直に伝えること、子ども自身が困っているのなら、「能動的な聞き方」<sup>\*2</sup>で子ども的话をよく聞くことが、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ライ



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

親から見ると言い訳に聞こえてしまいますが、子どもは「ちゃんと勉強している時もあるよ」と言いたいのかかもしれません。

たまたま、スマホでゲームしてるように、お父さんが入ってくるんだろう

スマホするくらい  
勉強もしたらどうなんだ

スマホをやりすぎで、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。



子どもの反応がないので、さらに問い合わせてしまいました。

おい  
…… (無視してスマホ)

うるさい説教にしか聞こえてないでしょ。  
「お父さんには、関係ないじやん」と思っているかもかもしれませんね。

次の中間、大丈夫なのか

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、たまたまだったんだ  
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なとかいろいろ  
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  
ことだと思います)(同)

気持ちを受け止めることで  
相手の心に余裕が生まれる

ことに気持ちが向くかも



—スマホの問題は、最近よく聞く悩みの「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、「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よう」(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のですね。

「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』といふ

—子どもの問題と親の問題を分けたて考えることが大事なのです。  
「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があります」(同)

子どもの問題と親の問題を切り離して考える



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)



わかる「こと」を  
言わると腹が立つ

——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』『喜び』『ミー』や、『更に』など

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

「試験前の練習で大変なのは？」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、勉強のことを気に入らなければ、

率直に思いを伝えてみることです」

(瀬川先生)

**（おすすめの会話例1）**

んだね。でも、中間が悪かったか  
ら、月末二期、は更に言つ

「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  
いたしのかもしれません

だね」

——上の会話例では「部活を頑張

「どうしていいんだよ」と

「さうして、部活をやることを責めら  
反発を招いてしまったようです。

れたように感じたのでしよう。成績

か下がつたらどうしよう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

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

**〈おすすめの会話例2〉**

親「部活に夢中になりすぎりて責  
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」と言うかもしれませんね)

親「そつか、じゃ頑張ってね」

★

「…」のよう、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)

**「何かあつたら言つてね」は  
最高の励まし**

――話したくても、子どもが黙つて  
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。

「高校生くらいの時期は、黙つてしま  
う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  
つたら、いつでも言つてね。相談に  
のるよ』と声かけをしておくとい  
う思います。特に、日頃はあまり  
話さないお父さんから『できること  
があつたら、いつでも相談しろよ』  
と言つてもううと嬉しいですし、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)

まだ食べるの? 食べたら、  
お風呂に入つて。さつきも言つたけど

うん(テレビに夢中)

聞こえた?

うん、もう少ししたら

さつきもそう言つたよね

わかつてつて

お皿もキツチンまで運んでおいてよ。  
昨日も出しつぱなしだつたでしょ

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)  
……(ジ、ショック)

何度も言っている  
のに行動しない子  
どもにイララして  
いるようです。



## 子「わかつたよ」と行動するかも? ★

「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けませんが、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、相手の行動の何を困っているのかを見極めて、自分への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、私の寝る時間が遅くなるから困るんだよね」

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」  
「そんなふうに言われるなんですね  
ごくショック」と、そのままの感情

のだと、ハッとするのでは?」(同)

――「うるせーんだよ」という、乱暴な言葉も気になります。

親の価値観は、丁寧に語ることが大事

「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、親のもやもやは解決しますね」(同)

「ファッションや化粧は、好みの問題。親はみつともない格好と思つても、子どもにとっては、最新ファッショングなのです。もりやり変えさせようすると、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)

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

「そんなふうに言われるなんですね  
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、ハッとするのでは?」(同)

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」  
「そんなふうに言われるなんですね  
ごくショック」と、そのままの感情

のだと、ハッとするのでは?」(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

えつ、その格好で行くの?

なんで?

肌が出過ぎよ。みつともない。  
もつ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  
ほつといてよ

(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

で、何時に帰つてくるの?

(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くれない  
親に何を言つても無駄だと思ったのかもしれないですね。



## 「また、落ち着いて話せる時に、「私はファッションはこう考えているの」、

「黄、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ます。

「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つておく

ことが大事です。例えば、一緒にテ

レビを見ていてもいい機会。自分

の価値観を話すと、相手も自分の

考え方を話したくなるのでは? そ

うやつて意見交換できる関係性ができるといですね」(同)

## CASE 6

## 「宿題がつらい、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、行きたくないな  
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  
るかもしれないですね。



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す  
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)

〈おすすめの会話例〉

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

### 高校生になつたからこそ 子どもの考え方を丁寧に聞こう

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うことがわ  
かりました。

「高校生くらいになると、自分の  
考え方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、変わつたぞ」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  
3年間、しっかりとお子さんをサポ  
ートするために、まずは日常の会話  
から見直してみてはいかがでしょう。

