



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

高校生ともなれば、勉強面も生活面も自分できちんとやってもらいたいと期待するもの。さらに昨年からはコロナ禍で家にいる時間も増え、ダメダメな子どもの姿を見かねて、つい注意してしまい反発されるなんてことも…。日常のコミュニケーションの中で、わが子のやる気を引き出すにはどんなコツがあるのか、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。また、コロナ禍で在宅時間が増え、今まで見えなかつたこともつい自にってしまうという悩みも出てきているようです。

「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』^{*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}で子ども話をよく聞くことが、悩み解決の手助けになります」（瀬川文子先生）

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）

次ページからの先生のアドバイスを、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。相手を責めるご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づきやすくなる。

親業訓練シニアインストラクター
瀬川文子先生

親業訓練協会のさまざまな講座のインストラクターをはじめ、保護者や教師、企業などを対象とした講演会や研修でコミュニケーションインストラクターとして幅広く活動中。『あつ、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』など著書多数。日本プロフェッショナル講師協会TM認定講師。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ときもあるよ」と言いたいのかもしれません。

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

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、子どもが成績が心配なのに、その気持ちは伝わっていませんね。

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

「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

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「ちゃんとやつてるよ」(と勉強の

——子どもの問題と親の問題を分け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、困っている人が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つ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)

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★

——スマホの問題は、よく聞く悩みの一つだと思います。(編集部・以下同)

「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ません。『スマホしないで勉強しなきゃ』と気づいてるかもしれません。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のです。

「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

が効果的です」(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って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たところが大事なのです。

「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、困っている人が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つ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。今ちょっと休憩中

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)

成績が良くない
から親に見られ
たくさんかったの
ですね。

今回も成績上がつてないじゃない!
次は大丈夫だつて言つてたよね

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。

成績が上がるようが
んばると約束したの
に、できていないと
責めているように聞
こえます。



——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
たくなかつたのでしよう。まず、子
どもの気持ちをつかり聞くことが
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い
つたんだね」(気持ちをくむ)
子「……」(黙つ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。もしかして焦つてる?」
子「もつとちゃんとやらなきゃいけ
ないって自分でも思つてる」と言う
かもしれません



「不安に思つたり焦つたりしている
ことを理解してもらえたなら、子ど
もは安心できます。気持ちをくん
でもらえると反発はしにくいもので
す。そのときには、黙つてしまつ
かもしれないし、すぐには、変化は
起きないかもしれません、心の中
の変化を待つて、焦らずに見守り
ましょう。自分のことを理解し信
じています」(同)

子どもが困つているときは、
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
たくなかつたのでしよう。まず、子
どもの気持ちをつかり聞くことが
大事です」(瀬川先生)

尋問や質問攻めでは 誰でも話したくなくなる

——授業についていてるの?」な
ど、質問するのはどうなのでしょう。

「尋問のよつに問い合わせられたら
誰でも口を開ざしたくなりますよ
ね。何かしゃべつたら、「塾には行つ
てたのか」「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
しれないと黙つてしまつたのではない
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ね。
「例えば、同じことを自分が言われ
たらどう感じるか考えてみるといいと
思います。大人も子どもも同じです。
立場をかえて考えてみることで、気
づける」とも多いと思います」(同)

——思わず言つてしまつたら、どう
したらいいのでしょう。
「言つてしまつたら、全部だめにな
るというわけではないです。それが
きっかけで会話が生まれたら、そこ
から始めてもいい。相手の言いたい
ことを理解しようとすれば、どう
いうきっかけからでも回復できると
思います」(同)

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
しません」(同)

家にいる時間は増えてるのに、勉強に集中できないみたい

(母と息子の会話)

おかれり、手洗いうがいした

卷二

もうすぐ期末テストでし
少しずつ勉強しなさいよ

なんかやる気出ない

 部活の時間が減ってるんだから、その時間を有効に使わないとね

先の」とはわからぬんだから

心配しても仕方がないでしょ。
それより、期末の心配したら?
勉強が遅れると、後から取り戻すの大変なのよ

「俺の気持ちを聞く
く気がないなら、
もう話したくな
い」という心の声が
聞こえています。

「俺の気持ちを聞く気がないなら、もう話したくな
い」という心の声が聞こえます。

A girl with brown hair in a ponytail has a worried expression, looking down at a boy who is sleeping. The boy has brown hair and is wearing a white shirt. There is a vertical ellipsis between them.

ちよ、ちよつと！

……ちよい寝るわ（あくびをしながら退散）

子どもの不安な気持ちを、ここでも受け止めずに、自分の心配なことを一方的に言っています。

一方的に意見を押ししつけられるし、うんざりする

「もし、勉強をしていないことや時間を使い無駄に過ごしていることが、すごく気になっているのなら、子どもの気持ちを受け止めたうえで、心配な気持ちを伝えるのが効果的。『わたし』を主語にして、正直な気持ちを話すのがポイントです」（同）

新規事業開拓部
「ああ、お前たちを見つけていたんだね。」
すると、もやもやして、時間を無駄にしているように感じるんだよね。
先行きが不透明で不安なのは理解しているけど、心配だからついあれこれ言っちゃうんだよね」「…………」

——子どもも、勉強したほうがいいと思つてゐるのですね。

「お母さんが『言つていい』とは、正論なので、きっと本人もわかつていりますよね。わかつてることを、一古的にくづくと云われるからうんざりするのでしょうか。気持ちを受け止めてしまふと、安心し、素直な気持ちになれるのだと思ひます」(同)

「勉強するしないは、ある意味価値観の問題。『勉強しなさい』と価値観を押しつけるのではなく、経験や大事にしていることを話すのがおすすめです。例えば、高校のときどんな勉強方法で成果を出したか、なぜ勉強が大事だと思うのかなど。ただし、「だからあなたも勉強しない」と付け足すのは逆効果です。価値観に関することは、何度も言わず、覚悟をもつて一度で伝えることが大切です」(同)



CASE 4

自室でだらだらする様子にうんざり。けじめのある生活して

「このお母さんは、何が嫌なのでしょ
うか。後片付けができないから?
何度も呼びに来るのが嫌だから?
まずは何が嫌なのかを整理して、
核心を伝えましょう」(瀬川先生)

★
親「呼びに来るのに何回も2階に上
がつてこなくちゃいけなくて、疲れ
たわよ」「わたし」を主語にする
子「ごめん、行くよ」と言うかも?」

「もしかしたら、子どものほうは、
入るよ。

夕飯できるってさつき言ったでしょ。
早く食べてちょうだい。
わかった(パソコンの画面から目を離さない)
聞こえた?
もう少ししたら行く
あと少し
もう少しつつてい?
つたく、いちいちうるせーんだよ
……(シ、ショック)

何が嫌なのかを
整理してから伝える

真剣に見ている最中に話しかけられ
たくないのかもしれません」(同)

〈おすすめの会話例2〉

親「見てる最中に、あれこれ言わ
れるのは嫌なんだね」(確認する)

子「そうだよ。今しか見れないし」
親「そっか。今しか見れないんだね。
じゃ見終わったら、食べに来て」



〈おすすめの会話例1〉

——「うるせーんだよ」という乱暴
な言葉も気になります。
「そんなふうに言わされたら、ショック」

親「見てる最中に、あれこれ言わ
れるのは嫌なんだね」(確認する)
子「そうだよ。今しか見れないし」
親「そっか。今しか見れないんだね。
じゃ見終わったら、食べに来て」

否定されると
心を閉ざしてしまいます

(と質問していくと、話題が膨らんで
いきそうです)



早く、急にどうしたの
夕食できてるってさつき言ったでしょ。
わかった(パソコンの画面から目を離さない)
聞こえた?
もう少ししたら行く
あと少し
もう少しつつてい?
つたく、いちいちうるせーんだよ
……(シ、ショック)

呼びにくるのこれで2回目なんですね。
あー、またお菓子の袋を散らかして。
少しは片付けなさいよ
つたく、いちいちうるせーんだよ

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。

夕飯できるってさつき言ったでしょ。
早く食べてちょうだい。
わかった(パソコンの画面から目を離さない)
聞こえた?
もう少ししたら行く
あと少し
もう少しつつてい?
つらく、いちいちうるせーんだよ
……(シ、ショック)



「もしかしたら、子どものほうは、
うことに気がつくかもしれません」(同)

親「どうしてそれになりたいの?」
★
親「呼びに来るのに何回も2階に上
がつてこなくちゃいけなくて、疲れ
たわよ」「わたし」を主語にする
子「ごめん、行くよ」と言うかも?」

「もしかしたら、子どものほうは、
うことに気がつくかもしれません」(同)

——「うるせーんだよ」という乱暴
な言葉も気になります。
「そんなふうに言わされたら、ショック」

親「見てる最中に、あれこれ言わ
れるのは嫌なんだね」(確認する)
子「そうだよ。今しか見れないし」
親「そっか。今しか見れないんだね。
じゃ見終わったら、食べに来て」

否定されると
心を閉ざしてしまいます

(と質問していくと、話題が膨らんで
いきそうです)



CASE 5

ユーチューバーになりたい
なんて、びっくり!

親への不信感
が表れています。

私、ユーチューバーになることにした
き、急にどうしたの
ユーチューバーなら学歴関係ないし。
私、動画の編集好きだし。よくない?
ユーチューバーは職業じゃないでしょ
は?何言ってるの?
結構稼いでる人いるんだよ
そんなの一握りの人よ
自分のやりたいこと見つけなさいって
言つたくせに!
マジむかつくんですけど

気持ちを受け止
めず、頭から否
定しています。

ユーチューバーなら学歴関係ないし。
私、動画の編集好きだし。よくない?
ユーチューバーは職業じゃないでしょ
は?何言ってるの?
結構稼いでる人いるんだよ
そんなの一握りの人よ
自分のやりたいこと見つけなさいって
言つたくせに!
マジむかつくんですけど



——「うるせーんだよ」という乱暴
な言葉も気になります。
「そんなふうに言わされたら、ショック」

親「見てる最中に、あれこれ言わ
れるのは嫌なんだね」(確認する)
子「そうだよ。今しか見れないし」
親「そっか。今しか見れないんだね。
じゃ見終わったら、食べに来て」

に考えていく」とは理解したよ」とい
うことを見つめよう」(瀬川先生)

「情報やデータも示さず、なんと
めたのに、『ユーチューバーは職業じゃ
ない』と否定したことで、相手はさ
つと心を閉じてしまっています。贅
成か反対かよりも先に、『そんなふう
に考えていく』とは理解したよ」とい
うことを示しましょう」(瀬川先生)



親「へえ、ユーチューバーになりた
いと思ってたんだ。知らなかつた
自分が興味をもつてることに親
も関心をもち、一緒に一生懸命情報
収集してくれたら、親への信頼感
も増すのではないか」という

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! 無理!

高校の勉強はそういうものよ。
他の人もがんばってるんだから、
がんばりなさい

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
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〉

「宿題が多くて大変なんだね」
「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」
「そっか、どうしてそんなに宿
題が出るの?」

「それはね…」(と話し始めるかも)



—「学校に行きたくない」と言わ

ると親は焦ります。
一きっと本気ではないと思います。

親から『明日、学校行きたくな
いと思うくらいつらいんだね』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つ
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つて、
信頼することが大切です」(同)

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。

また、テレワークやオンライン授
業で、家族の在宅時間が増えると
きは、『私は何時から何時まで仕事
に集中したいから、協力してほしい』
などと、家族で話し合って、過ご
し方のルールを作るのがおすすめで
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、まずは日常の会話を
から見直してみてはいかがでしょう。

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

まとめ

