他律から自律へ、子どもを導く
保護者の「あり方」&「接し方」

「学びに向かう力」が問われる時代に、保護者は子どもとどう接すればよいのでしょう？思春期から大人への階段を昇っているわが子と対峙するには、保護者自身の「あり方」も問われていくと説く、中村中学・高校で進路指導部長・キャリアコンサルタントを務める永井哲明先生に語っていただきました。

中村中学・高校
（東京・私立）
進路指導部長
キャリアコンサルタント
（国家資格）
永井哲明先生

2002年、進路指導部長を担当した際、同校に「キャリアデザイン」の授業を導入。2010年から副校長、2016年から2020年まで校長を務め、2020年4月より現職。キャリア・カウンセラー、上級教育カウンセラーなど資格多数。

＼ まずは状況をセルフチェックしてみましょう！ ／

子どもの状況

Check

- ☐ 毎日短い時間でも家で勉強している
- ☐ 起こされなくても自分で朝起きる
- ☐ 中学生のときより、自分の将来のことを考えるようになった
- ☐ 学校での出来事などを自分から保護者に話すことがある
- ☐ 勉強はともかく、「わが子ながらいい子」と思うことがある
- ☐ 家族や身近な人を大切に思っているんだなと感じることがある

皆さん（保護者）の状況

【あり方チェック編】

Check

- ☐ 勉強以外のことで、子どもが良いことをしたときに、なかなか言葉にしてほめてあげられない
- ☐ 子どもの勉強の進度が不安なとき、学校に問い合わせしてしまう
- ☐ 子どもの過去の怠惰を責めてしまうことがある
- ☐ 子どもと話していると、感情的になってしまうことがある
- ☐ 保護者自身が仕事をがんばったり楽しんだりしたときに、家族に伝えられていない

【接し方チェック編】

Check

- ☐ 身支度など生活態度のことについて注意することが多い
- ☐ 勉強していないとつい「勉強しろ」と言ってしまう
- ☐ 子どもから相談されたとき、子どもの話をじっくり聞かずにすぐに自分の意見を言ってしまうことがある
- ☐ 学校からの課題をやっているかいつもチェックしている
- ☐ コロナ禍以降、子どもと顔を合わせる時間が増えて、注意してしまう回数が増えた
- ☐ 「そんなことしてると、うまくいかないからね」と脅しのように言ってしまうことがある

「学び」とは「勉強」だけではありません

学校では皆さんを「保護者」とお呼びしていますが、義務教育ではない高校で学ぶ子どもたちに必要なのは、全面的に「保護してあげる人」ではなく「自律を支援する人」です。子どもが自律の「路（みち）」を歩めるような接し方を皆さんはできていますか？　まずはお子さまと皆さんの現状を、上のチェックリストで確認してみましょう。

新しい学習指導要領は「学びに向かう力」が大事だと述べています。「学び」とは学校の勉強だけではありません。生きていくために必要な力を身につける営みは、すべて学びと言えます。他者への思いやりや、集団で行動することなど、学ぶべきことは多様にあります。

それらを含めて上記のリストでは、チェックが多いほど、子どもは「学びに向かう力」が高く、保護者は「過保護度」が高いことになります。チェックがたくさん付く子どもを育むには、チェックが少ない皆さん自身のあり方や接し方の変容が求められてきます。

「学びに向かう力」とは何か、保護者はどう接すればわが子のその力を伸ばせるのか、次のページから一緒に考えていきましょう。

取材・文／長島佳子　撮影／西山俊哉

図1 子どもへの接し方の段階

「親はなくても育つ子に」そのための接し方は？

これからの社会が求めるのはどんな人材なのかは、文部科学省や学校も考えていますが、保護者の立場から皆さんはお子さまにどうなってほしいですか？　以前私の学校でアンケートしたとき、ほとんどの保護者の方が「幸せになってほしい」と願っていらっしゃいました。自分たちは子どもより先に死ぬので、保護者がいなくなっても自分で幸せになってほしいと。そうなれるように応援するのが保護者の役割なんです。だから皆さんには自律を支える人になっていただきたいのです。

保護者の支援が必要な他律から、自ら行動する自律に向かって、自律を支える「まなざし」には、8段階あると考えています（図1）。子どもたちの前にある障害を保護者が取り除いてあげなければいけない「REMOVE」から、何もしなくても一人で生きていけて保護者がその「路（みち）」を信じることができる「BELIEVE IN」までです。

家庭生活、学校生活、習い事など、一人の子どもでも場面によって異なる段階にあることが普通です。例えば、本人が好きでやっている習い事や部活で何も言われなくても一生懸命練習して、成長する工夫も自分で考え、結果も出せていれば既に「BELIEVE IN」の段階に来ていると言えます。でも同じ子どもが、勉強では伸び悩んでいたり、進路に迷って保護者のアドバイスが必要な場合もあります。

子どもたちが抱えるさまざまな悩みに対して、「自分で考えて行動すべきこと」と「保護者としてのサポートが必要なこと」は区別して考えればよいと思います。大事なのは、そのときの子どもがどの成長段階にいるかを見極めることです。「自律させるために早く『BELIEVE IN』に行かなきゃ」とステップアップすることばかり意識してしまうと、子どもの状況に合っていない接し方をして逆効果になることもあるからです。

また、上の図で必ずしもまっすぐに自律に向かっていかなくても、段階を行きつ戻りつしてもいいのです。子どもたちは立ち止まったり、失敗しながら成長していきます。興味をもったことを試してみて、ダメだと思ったらまた違う「路（みち）」でやり直せるのが高校生です。七転び八起きではなく七転八倒（しちてんばっとう）。起き上がらなくてもいいからハイハイで、もがきながらでも前に進んで行けばいい、くらいの気持ちでいいのではないでしょうか。

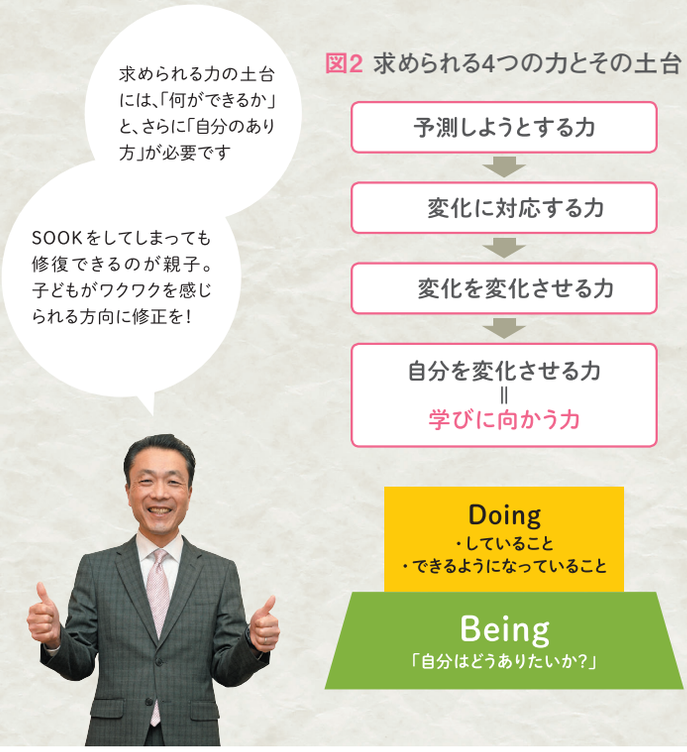
「何ができるか」だけでなく「どうありたいか」が問われている

保護者の時代と現在では、学校教育は大きく変わってきています。昔は知識の習得が中心だったのが、「学びに向かう力・人間性」という学びの姿勢や、「○○ができるようになる」という、学んだ知識を使って行動できるようになることも育成すべき資質・能力に含まれるようになってきました。

でも私は、「○○ができるようになる」という行動（Doing）で留まるのでは足りないと考えています。

図3 自ら伸びる子どもを育む保護者の言動

図2 求められる4つの力とその土台



人の行動には、その背景や根底に「考え方」が必ずあるからです。「考える」のは「自分が存在している」からできることです。つまり「自分のあり方」が言動には反映されているはずです。「人としてのあり方」や「自分はどうありたいか」（Being）が大事で、それを子どもたちには考えられるようになってほしいと願っています（図2下）。

例えば、新型コロナウイルス感染症の流行で「ソーシャル・ディスタンス」という言葉が出てきました。これについて、私は中学生と共に考えたことがありました。「実際には『物理的な距離を、意志をもって取る行為』のことだから『フィジカル・ディスタンシング』では？」と、話し合いました。

「人と距離をとる」というDoingの根底に、「お互いにコロナを感染させないようにしよう」という考えや、「人に配慮しながら人とつながって生きていきたい」というBeingがあることを、生徒たちは感じとっていたと思います。

今は変化が激しく予測困難な時代で、変化に対応する力が必要と言われています。しかし、自分はどうありたいかという土台であるBeingがないと、変化が起こるたびに対症療法的な対応しかできず、自分がやりたいこと、ありたい姿を見失ってしまうかもしれません。

そして、予測困難と言われる時代でも、自分が行動しようとしている少し先の未来は予測しなければなりません。予測することを諦めず、変化に対応し、起きた変化をさらにより良く変化させ、そのことによって自分を変化＝成長させる力が、これから求められていく力だと考えています（図2）。昨日よりも今日の自分を少しでも成長させる力、これこそが「学びに向かう力」なのではないでしょうか。

子どものワクワクを大人が増やしてあげたい

子どもたちが自分のあり方を見つけ、自分を変化させる力を伸ばすには、自分のやりたいことや好きなことを見つける必要があります。自ら学び続けるには、誰かに強制されるのではなく「自分からやりたい！」と感じる、ワクワクした気持ちが原動力となるからです。

高校1・2年生のうちは、興味のあることをどんどん広げていってあげましょう。絞り込むのは3年生の進路選択のときでいいのです。保護者の皆さんは教員の我々よりも広い世界をご存じです。皆さん自身が社会人としてのキャリアモデルになれますし、学校以外の社会を見せてあげて興味の幅を広げる応援をしていただければと思います。

子どもたちのやる気や自ら伸びようとする力を育むために、家庭での言動で工夫すべきことがあります（図3）。やった方が良いことが「S3H」で、「叱る」「ほめる」「はげます」「育む」です。「叱る」は「怒る」のではなく反省点があるときだけ冷静に伝えることです。特に、自律への8段階で、「BELIEVE IN」のような段階に行っているときにほめてあげると、それが子どもにとっての達成感や自信、自己肯定感の高まりにつながり、さらなるやる気へとつながっていきます。

逆に保護者がやらない方が良いのが「SOOK」。「責める」「怒る」「脅す」「キレる」です。子どもが萎縮してしまい、やる気に結びつかなくなります。

S3HとSOOKで大事なのはブレないこと。子どもが同じことを

図4 子どもへの声かけ、対話のポイント

ポイント	内容	期待される効果	声かけ例（◎⇒良い例、×⇒悪い例）
チャンス対話	ニュース視聴中や日常の何気ない瞬間に子どもから言葉を発した際に、自然に意見や考えを聞いてみる	身構えない日常会話の中できっかけを提供すると、本音の話をするようになる。また、物事に対する自分の考えが広がり、主体的思考力が伸びる	○「あなたならどう思う?」 ○「そういうことに興味があるんだ、もう少し聞かせて」 ×「ちょっと座りなさい」と言ってから質問し始める計画対話⇒堅苦しくてウザイ
6秒ルール	子どもの発言にあきれたり同意できなくても、感情的にならず、とりあえず6秒は待つ	数秒時間をおくことで、冷静になれて怒りなどがおさまる	○ カッとなっても、自分が冷静になるまで待つ
プロセス評価	物事の結果ではなく、過程を評価し、できればほめる	結果がどうであれ、次の目標に向かってがんばる力が伸びる。自分の全部を見てくれていると、保護者への信頼が高まる	○「がんばったね」⇒過去を評価する ○「がんばってるね」⇒現在を評価する ×「がんばってね」⇒本人はわかってるのでウザイ 未来は本人に任せる ○「あなたなら大丈夫」 *挫折してもまたがんばろうと考えられる *改善策を考えて繰り返しチャレンジできる
ちょっとだけ強がる	仕事で疲れていても、仕事で楽しかった小さなことでも家庭で話題にしてみる	社会に出ることは楽しいこと、ワクワクすることがあると期待をもつようになる	○「今日、お客さまから感謝されて嬉しかったな」など
子どもが先生	保護者がわからないことを素直に子どもに教えを請う	心を開くようになる。大人になっても学び続ける姿勢が必要なことに気づく	○「あなたの方がスマホ詳しいから教えて」

してある日は「叱った」のに、別の日は感情的に「怒った」ら、一貫性のなさに子どもは混乱します。ただ、保護者も人間ですから感情的になることもありますよね。一貫性のない態度を取ると、教員と生徒の間では信頼関係が崩れますが、SOOKをしてしまっても翌日には修復できるのが親子ならではの関係性でもあります。

また、学びは勉強のことだけではないとお伝えしましたが、S3Hでも、「学校の成績」と「人に対して思いやりのある態度」などを同等に評価してほしいですね。

ただし、高校生の子どもと接するとき、保護者がぶつかるのが「ウザがられる」という壁です。最近は反抗期がなく友達のような親子も増えていると言われていますが、多くの高校生は親の愛情を理解していながらも、親と深い会話をすることをうっとうしいと感じるようです。その理由を生徒に尋ねてみると「進路の話などを親とすると、親の価値観での指導が入るのがイヤ」とよく耳にします。保護者としては社会人の先輩として、わが子の考えが浅いと感じたり心配したりするあまり、よかれと思ってアドバイスしているのでしょうが、一旦は子どもたちの思いに耳を傾けてあげてください。子どもと対話するうえでのポイントが図4です。

基本は構えず、食事中や一緒にテレビを見ているときの自然な流れで、子どもの本音を引き出す「チャンス対話」です。進路のことなど向き合って話すとき、子どもの発言にあきれたりすることがあっても感情的にならず、6秒間待って冷静になる「6秒ルール」も大事です。子どもが黙ったときも口を挟まず6秒は待ってあげたいですね。「プロセス評価」は、保護者が自分のことを見守ってくれている安心感につながり、失敗してもまた挑戦し続ける粘り強さも育んでいきます。

保護者の「あり方」や学ぶ姿が無意識に子どもに影響していく

「親の背中を見せる」と言いますが、それは「手本となれ」と言っているのではありません。疲れた姿を見せることも、社会の厳しさの一端を感じさせるという意味で必要でしょう。でも社会に出ることの希望を育むためにも「ちょっとだけ強がる」を入れて、仕事で充実感を得たこと、がんばっていることも伝えてほしいと思います。辛いことも楽しいことも両方が社会人の自然体ですから、皆さんの全部をさらけ出していいのです。家庭ではお互いに無意識のうちに影響を与えることがよくあります。皆さんの自然な姿から子どもたちは何かを学んでいくはずです。

要は、保護者もBeingが問われているということ。子どもに対する保護者のBeingの基本は、子どもを愛していること、幸せに生きていってほしいと願っていることだと思います。だからこそ心配で厳しい言葉も発してしまうわけです。

また、一人の社会人としては、Doingは仕事の仕方などで現れてきますが、Beingは無意識に行動している家庭での姿が近いと思います。そして子どもがそれを見ている。そう考えると、自身の生き方も変わってくると思うのです。仕事への取り組み方も変わってくるし、人との接し方も変わってくる。保護者自身が生涯学び続ける姿を見せることが、何よりの「親の背中」になるかもしれません。