



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。さらに新型コロナの影響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思わず
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、新型コロナの影響で在宅時間が増え、今まで見えなかったこともつい目についてしまうという悩みも出てきているようです。

「親は、子どものためなところを変えようと思いがちですが、『親業』（左下コラム参照）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によって、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、『だらしがない』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）

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。相手責め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づきやすくなる。

親業訓練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。「あっ、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」など著書多数。日本プロフェッショナル講師協会™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
しているときに、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)

子どもの反応がないので、さらに問い詰めてしまいました。

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。



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、子どもの成績が心配なのに、その気持ちは伝わっていませんね。

うるさい説教にしか聞こえてないでしょう。「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。

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、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ないし、『スマホしないで勉強しなきゃ』と気づいていないかもしれません。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か」(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)

〈おすすめの話例〉

親「そうか、たまたまたったんだね」(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、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姿勢になるのです。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。実際には勉強しないで困るのは、子ども自身なのです。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のです。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)

ああつ、もうお

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

……

えつ、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
ってマズイ」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。

成績が上がることが
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。



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)

〈おすすめの話例〉

親「そつか、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
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」(と言っ
てもいいかも)

「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
でもらえると反発はしにくいもので
す。そのときには、黙ってしまうか
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
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
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
るといつわけではないです。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思えば、どう
いうきっかけからでも回復できると
思います」(同)

部活のことばかり考えて、勉強に集中できないみたい

(母と息子の会話)
(息子帰宅)

おかえり、手洗いうがいした？

したよ。ああ、疲れた

もう少し、期末テストでしょ。少ずつ勉強しなさいよ

なんかやる気出ない

中間が悪かったから、

期末はがんばるって言ってたよね。時間を有効に使って進めていかないとな

今年、俺、大会に出場できるかなあ

部活よりも、今は期末テストでしょ。勉強が遅れると、後から取り戻すの大変なのよ

……

あつという間に、大学受験なんだからね

……ちよい寝るわ(あくびをしながら退散)

ちよ、ちよつと！

不安な気持ちを口にしていきま。部活のことを話したいのかもしれないね。

「俺の気持ちも聞く気がないなら、もう話したくない」という心の声が聞こえてきます。



やる気が出ないという気持ちを止めずに、立て続けに言いたいことを言っています。

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つけられると、うんざりする

—部活のことばかり考え、勉強に身が入っていないように見えて、親は心配しているようです。

「お母さんは、つい心配なことを口にしたのだと思いますが、『なんかやる気出ない』と言っていますから、『やる気が出ない感じなのね』と、まず、子どもの気持ちを受け止めるほうが効果的です」(瀬川先生)

〈おすすめの会話例1〉

親「そっか、やる気が出ない感じなのね(繰り返し返す)
子「そうなんだよ。今年、俺、大会に出場できるかなあ」
親「レギュラーになれるかな不安なんだね(気持ちよくくむ)」
子「テスト勉強もしくなくっちゃって思ってるよ」(と言いかもしれません)

★

—子どもも、勉強したほうがいいと思っているのです。

「お母さんが言っていることは、正論なので、きっと本人もわかっていますよね。わかっていることを、一方的にくどくど言われるからうんざりするのですよ。」

気持ちを受け止めてもらえると、安心し、素直な気持ちになれるのだと思います」(同)

子どもの立場を理解したうえで親の心配を伝える

「もし、勉強をしていないことが、すこ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)

〈おすすめの会話例2〉

親「ごんごん、あなたを見てみると、部活のことばかり考えて、勉強に集中できていないように感じるんだよね。部活は応援しているよ。ただ、成績は大丈夫かなと心配になって、つい、あれこれ言っちゃったよね」

★

価値観に関するものは、しっかりと準備して一度で伝える

「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さい』と付け足すのは逆効果です。

価値観に関するものは、何度も言わず、覚悟をもっ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

(母と息子の会話)
〔自室で、ベッドに寝ころび、パソコンで動画を見ている子ども。母親が入ってくる〕

入るよ。

夕飯できてるってさっき言ったでしょ。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

あと少し

呼びにくるのこれで2回目なんですけど!

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

ったく、いちいちうるせーんだよ

……(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。



もし、真剣に動画を見ていたら、うるさいって言いたくなりますね。

何が嫌なのかを整理してから伝える

「このお母さんは、何が嫌なのですか。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)

〈おすすめの話例1〉

親「呼びに来るのに何回も2階の上がってこなくちゃいけないって、疲れ

たわよ」「わたし」を主語にする

子「めん、行くよ」(と言っかも?)

「もしかしたら、子どものほうは、

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ない」(同)

〈おすすめの話例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「そっだよ。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」

★

「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たらショック』

と、そのままの感情を表現してみ

ては? 親もそんな気持ちになるとい

うこと「気づくかもしれません」(同)

CASE 5

ユーチューバーになりたい
なんて、びっくり!

(母と娘の会話)
〔夕食を食べながら〕

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さ。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

自分のやりたいこと見つけなさいって

言ったくせに!

と、とにかく、ほかにやりたいことないの? ほんら、大学に行ってから考えてもいいし…ね

(なだめるように)

マジむかつくんですけど

親への不信感が表れていますね。

気持ちを受け止めず、頭から否定しています。



否定されると心を閉ざしてしまう

「やりたいことを見つけたと話始めたのに、『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。賛成か反対かよりも先に、『そんなふう考えていることは理解したよ』ということを示しましょう」(瀬川先生)

〈おすすめの話例〉

親「へえ、ユーチューバーにな

いと思ってたんだ。知らなかった

わ」(まず受け止める)

親「どうしてそれになりたいの?」

(と質問していくと、話題が膨らんでいきそうです)

★

「情報やデータも示さず、なんとなくの印象で否定しても説得力はありません。例えば、子どもと一緒に、その仕事について調べたり、実際にそういう仕事をしている人の話を聞きに行ったりするといった思

いがあります。もしかしたら、親の価値観のほうが変わるかもしれません。

自分が興味をもっていることに親

も関心をもち、一緒に「生懸命情報

収集してくれたら、親への信頼感

も増すのではないのでしょうか」(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! 無理!

高校の勉強はそういうものよ。
ほか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のでしょうか。

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。

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

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)

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。」

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
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。