

\\ まずはセルフチェック！ //

子どもに対して 「3つの力」を発揮できている？

見守る力

- 「～しなさい」と上から目線で言い聞かせるのではなく、対等な目線に立って子どもの考えや選択を尊重している
- 子どもに近況や調子を尋ねて「別に」「わかんない」と返ってきてても、それ以上深追いせずに見守っている
- 言葉で教えるよりも、親自身が人生を楽しんだり、学び続ける姿を見せることが大切だと思う
- 子どもから明確なサインや助けを求められない限り、過度に干渉したり、先回りしてフォローしたりしない

寄り添う力

- 子どもが落ち込んだり、悩みを打ち明けたりしたとき、解決策や励ましより先に、感情を受け止め共感しようとしている
- 子どもが「家で悩みを出していい」と思えるように親自身の失敗談や弱みも隠さず語ることを心がけている
- 子どもと意見が対立したり、反発があつたりしても、それを成長の表れとして受け止めることができる
- 子どもの夢や志望が、親として想定外・心配なときもまずはその動機や想いを否定せずに聞きたいと思う

楽観的に考える力

- 子どもが何かに挑んだときは「あなたならできるよ」「失敗しても大丈夫」と信頼をベースに声をかけている
- 子どもの将来の夢や進路がまだ定まっていなくても「これから経験を重ねるうちに見つかる」と焦らずにいられる
- 子どもが進路などで挫折を経験しても、落胆しすぎず寄り添いながら「あなたなら大丈夫」と励ます心づもりだ
- 子育てをはじめ日々いろいろな悩みにぶつかるが、「なんくるないさ」と前向きに人生を楽しもうとしている

こんなとき、わが子とどう向き合う？

思春期の子に寄り添うヒント

子どもの力になりたいが、思春期で関わり方が難しい。そう感じることはありませんか？
日々の暮らしのなかで、高校生とどう向き合えばいいのか。プロのカウンセラーとして、
子どもからその保護者まで数多くの相談にのってきた諸富祥彦先生にお話を伺いました。



明治大学文学部教授
臨床心理士
上級教育カウンセラー
諸富祥彦先生

1986年筑波大学人間学類、1992年同大学院博士課程修了。英国イーストアングリア大学、米国トランスパーソナル心理学研究所客員研究員、千葉大学教育学部講師、助教授を経て、現職。『思春期の子の育て方』（WAVE出版）『プロカウンセラーのこころの声を聞く技術 聞いてもらう技術』（SBクリエイティブ）ほか著書多数。

「導く」から

「大人扱い」に

ギアチェンジを

高校生になった子を、小学生だったところと同じように、保護者の皆さんが「導こう」とはしてほしくないでしょうか。もしそうであれば、まず反感を買います。思春期の子は、これまでいろいろな教わってきたあなたとは違う、自分をつくる、という大切な課題に挑んでいるからです。

だからギアチェンジしましょう。「導く」ではなく、子どもの考えや行動を尊重して関わる、要は「ひとりの大人として扱う」のです。

子どもの自分づくりを支えるには3つの力が必要になります。1つめ、一歩離れて「見守る力」。2つめ、子どもの抱える悩みに対して、正誤のジャッジをするのではなく、揺れる気持ちに「寄り添う力」。3つめ、子どもが自分のことや人生を肯定できるよう、保護者がドンと構える、いわば「楽観的に考える力」。

上のリストで現状を確認してみてください。今はチェック項目が少なくても大丈夫です。意識すれば、変われますから。子どもの成長に合わせて保護者も新たなステージに向かいます。次頁からは、具体的な関わり方を考えていきます。

CASE 1
1

毎日の過ごし方に
もどかしさを感じる

子どもの健康や将来のことを思うと、つい口うるさくなってしまう。その気持ちは大変よくわかります。ただ、人間の行動って「抵抗を加えると増幅する」んですね。例えば夜遅くまでだらだらしている子に「早く寝なさい」「勉強しなさい」と逆の負荷をかけると、「起きていたい」「勉強したくない」という行動に拍車がかかるんですよ(笑)。

それでも「言わねば」と思う場面もあるでしょう。その際は「自分がイライラしていないか」の確認を。苛立っていたら一度離れてクールダウン。感情任せだと、子どもを思っただけで「自分のイライラ解消のための小言」になります。

また、「宿題しなさい」といった命令口調をやめて「宿題はもう終わった？」と優しく問いかけたり、「勉強していて嬉しい」と信頼を伝えたりする形にするだけでも、子どもの受け取り方は変わるものです。

子どもに勉強を促すなら、一番良いのは大人が楽しく学ぶ姿を見せることです。言葉だけでなく、生きざまでも示していきたいでしょう。

例えばこんなコミュニケーション

【場面1】子どものがんばりを認めつつ勉強への期待も伝えようとして

親 最近スマホで絵をよく描くんだった？ どうやるのそれ、今度見せてよ。

子 えー、見せるほどじゃないし…。

親 あ、そう…。でもまあ、若いうちはいろいろ吸収しやすいし、そうやって好きなことも勉強もどんだんがんばってくれれば、こっちも嬉しいかな。

子 うん、そうだね…。

親 実は自分も今、勉強しているんだよ、カウンセリングの。部下たちの相談にのることが増えてさ、本格的に学びたくなって。この年になると、ほんどもの覚えは悪いけど…。勉強、意外と楽しいよ？(もし子どもが「どんな勉強？」など多少なりとも興味を示したら、何をどのように学んでいるか、その勉強の楽しさ、難しさなどにも言及)

【場面2】試験が近いのに勉強しない子を、見守りつつ応援するために

親 「来週試験だああ！」って昨日は焦っていたけど、大丈夫そう？ 勉強のやる気がしないなら、どうすればやる気が出るか一緒に考えてみる？



CASE 2
2

本音を知りたい
悩んでいたなら支えたい

何を尋ねても「別に」「わかんない」とつれない返事。保護者はわが子に嫌われたように感じますが、実はその言葉こそ思春期の子ども「本音」です。自分づくりの過程で、本人も自分のことがわからなくてモヤモヤしているのです。あれこれ聞くと余計に混乱させるので、詮索せずに我慢強く見守りましょう。

悩みを言い出せずにいる子もいます。そのSOSは、行動の変化から察知している方が多いはず。表情が暗くなった、急に無口になった。異変を感じたら、ゆっくり話せる時間をつくってください。悩みの解決より、気持ちに寄り添うことが大事。普段よりあなたのほうから自分の弱い部分を出しやすくなります。

家庭の経済事情を気にして、進学への本音などを隠す子もいるでしょう。お金の問題はオープンにして話し合うのがよいと思います。言わないまま取り繕うと「お金はあまり出してもらえそうにない、そもそも自分はそんなに愛されていない」と子どもは誤解してしまいます。

例えばこんなコミュニケーション

【場面1】様子がおかしい子をカフェに連れていき、自分の話から始めて

親 大事な資料づくりを任されたとき、気負って一人で抱え込んで。期限ギリギリに上司に相談したら、いやもっと早く頼れよって大目玉。(以降、当時の焦り、周囲が助けてくれた嬉しさと申し訳なさの話) そんな自分が言えたことじゃないけど、あなたも勉強とかで悩んだら、友達や先生を頼ってね。最近、いつもと表情が違うから、ちょっと気になった。

子 …うん。…でも仲いい子は私より頭よくて、一緒に勉強すると少しへこむ。

親 そっか。…わかるよ、それ。私も仕事でまわりと比べちゃうことあるし。

【場面2】家で「ちゃんと話しておきたいことがあるんだ」と切り出して

親 ○○(子の名前)のことはお父さんもお母さんも本当に大切に思っていて。ただ、うちの貯蓄だと、正直、進学費用が厳しいかもしれないけど、資金を捕うやり方もいろいろあるんだ。だから、どんなところに行きたいか、そのために何ができそうか、一度腹を割って話さない？ できることは一緒に考えたいんだよ。



CASE 3

志望先や生き方に 心配のほうが先立つ

子どもの進路は応援してあげたいけれど、志望する進学先や職業が狭き門だったり、将来性に不安があったりすると、心配のほうに勝ってしまつこともあるかと思えます。

ただ、そこで「応援したいが心配」と伝えるだけでは、まったく応援していないも同然なんです。応援という言葉は前置きで、本題は否定だからです。まずは子どもの志望先への想いをしっかりと聞きましょう。

その想いを理解し、一緒に考えるなかで心配な面も伝えるぐらいでないと、応援の気持ちは伝わりません。

「その生き方で楽しいのか」と心配になる子もいるかもしれませんが、例えばひとり時間が長い子。不安視する前に「何に興味があるか」に目を向けましょう。ひとりで好きなことに没頭し、豊かな想像力や創造性を育んでいることも多いですよ。

もし本人が日々を楽しめていないなら「心配だ」「何か始めたら」と口で言うだけでは無理です。「一緒にこれやらないか?」などと誘い、楽しいことが見つかるチャンスをし、ぜひ共に生み出してください。

例えばこんなコミュニケーション

【場面1】進路希望が、親にとっては想定外のなかで話し合うとき

子 やっぱり声優を目指したい。声優の養成所に入りたい。簡単じゃないのはわかっているけど、何もしないで諦めたら一生後悔するから。

親 そうかあ…あこがれの声優とかはいるの? 自分も知っている?(以降、子どものあこがれる世界ややりたい理由を知ろうとする会話20~30分)

親 なるほど、そんなこと考えていたんだ。応援したい、って思ったよ。学校を出てどれだけの人が声優になれるのかとか、まだ心配な気持ちもあるけど。

子 うん、だから簡単じゃないのはわかっている…。

親 よし、今度その辺も含めて、声優のことを一緒に調べてみようか?

【場面2】子どもの「ひとり時間」に興味をもち、知り得たことを基に

親 このあいだ言っていたポッドキャストだっけ? 洗い物とか寝る前とかに自分でも楽しめるの、あるかな。いいのあったら教えてよ。そうしたら、あなたがよく聞くジャンルのイベントとか行けるよう、お小遣いプラスしちゃう。私のお出かけ大好きだから、よかったら一緒に行かない?



CASE 4

アドバイスしたいが 自分も答えがわからない

私は高校生の相談にもものりますが、進路や勉強について「保護者のアドバイスが欲しい」と思っている子は多いですね。ですが、「良いことを言わなければ」「正しいことを答えないと」と気負いすぎないでください。子どもにとってアドバイスは「してほしいけど、されるとむかつく」もので(笑)、助言に必ず従うわけでもありませんから。

最終判断は本人がすること、結果、あなたの意見が受け流されたとしても「一生懸命考えてくれた」ことが子どもには嬉しくて支えになるんですよ。立派な大人を演じようとするより、ひとりの人間として本音で「私はこう思う。あなたは どう思う?」と伝えてみてください。

進路の相談では、保護者以外の社会人や学生とも話ができる機会をつくり、選択の幅を広げるのもよいと思います。ただし、いろいろな人の考えにふれた先で一番重要なことは、子どもが自ら決断することです。「どうしたいかはあなたが選ぶんだよ」と明言して、実際に本人の意思を尊重していきましょう。

例えばこんなコミュニケーション

【場面1】「文系と理系どちらに進むか迷っている」と相談されて

親 どのあたりで迷っているの?

子 数学や理科のほうが得意だけど、科学者とかになりたいのでもないし…仲いい友達はだいたい文系に進むっぽくて…。

親 お父さんもお母さんも文系だから、その経験なら話せるけれど、同期に研究開発やっている仲間がいるから、その人の話も一回聞いてみる?

子 ちょっと聞いてみたいかも。

親 あと、悩んでいるなら文理選択に詳しい学校の先生にも一緒にちゃんと相談してみようか。ただ、最終的にどうするかは、あなたが選ぶんだからね。

【場面2】「勉強をする意味がわからない」と疑問をぶつけられて

親 私は今、株の勉強が楽しいよ。はじめはNISAって何?とか思ったけど。

子 それ学校の勉強と全然違うじゃん。そういうのならいいけど…。

親 でも高校生のとき勉強しといてよかった、って思ったよ。勉強する習慣がついたから大人になっても学びたいことを勉強できるって。どう思う?



その子の人生を応援するために

心配しがちな

状況のなかでこそ

育まれる力がある

いかがでしょう。干渉しすぎず、見守り、寄り添い、楽観的に考えることができそうでしょうか？

子どもが迷ったり落ち込んだりしている、先回りして手助けしなくなるかもしれませんが、その心配でたまらない時間に、本人は「悩む力」や「挫折から立ち直る力」、「自分をつくる力」を育んでいます。

とことん悩み、挫折し、でもめげずに立ち直り、自分なりの新しい価値基準を見つけていく。本人にそうした力が備わってこそ、自分で人生を切り拓いていけるのです。

自分の願望を

子どもに

託していいか

子どもを自分以上に大切に思っている方にも伝えたいことがあります。わが子のことを、どこかで自分のコピーのように思っていますか。

自分が叶えられなかった夢や願望を、子に託そうとしたり。

親と子は、別の人格です。親の夢や願望を、子どもに背負わせるのは、押しつけです。それでいて、

子どもにも「親の期待に応えたい」という気持ち皆さんの想像以上に強くあるので、話は複雑になります。私のところに相談にくるお子さんには、親の期待に応えようとして悩みすぎて、自分で自分を傷つけてしまっている子も少なくないのです。

だから、子どもの幸せな人生を願うなら「親の期待は裏切つていいんだよ」とも伝えてあげてください。

子どもは親の期待に応えるために生まれたわけではない。親も子どもも期待に応えるためにいるのではない。子どもには子どもの人生があり、親には親の人生がある。わが子を対等な人間として尊重し、ほかの誰でもない、自分の人生を送れるように後押ししてほしいのです。「将来こんなふうになつてくれたら」という期待は自然に芽生えるにしても、それを押しつけず、「子どもは何を望んでいるか」を見定めて本人の夢を応援していきましょう。

「人生は楽しい」

大人の私たちが

その姿を示したい

子どもの夢を応援し、自分の人生を歩めるように背中を押すのであれば、一番大事なことは「人生は楽しいんだよ」と伝えることです。

親と子は別人格と言っておきながら逆説的ですが、子どもというのは「育ててくれたあなたのような人に成長する」ものだと思ってください。あなたが子どもの前で頻繁



に苛立つていたり心配ばかりしていると、子どもは「人生とはイライラして不安なものだ」と学びます。

あなたが子どもとの日々や自分の活動を楽しもうとしていれば、子どもは「人生で自分で楽しくできるんだ」「楽しい人生を自分でつくることが大事なんだ」と学びます。

ですから、お母さん、お父さんをはじめとする保護者の皆様。子育てのなかで悩むことはあっても、どうか自身が人生をエンジョイすることを忘れなideてください。そのあなたの姿を、子どもは見えています。

