

保護者のための 子どもを支える関わり方のポイント

～子どもの心に寄り添い理解するために～

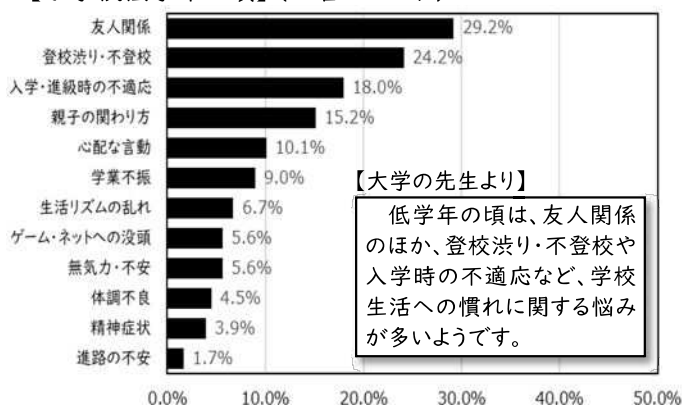
令和4年7月に、お子さんへの関わり方について、佐賀県内の公立学校18校の保護者にアンケートを行い、611名から回答をいただきました。（小学校10校202名、中学校5校131名、高等学校3校278名）

保護者のお悩みやよかった働きかけについてのエピソードなど、いただいた回答をもとに、佐賀大学の2名の先生から、お子さんへの関わり方やそのポイントについて教えていただき、本資料にまとめました。

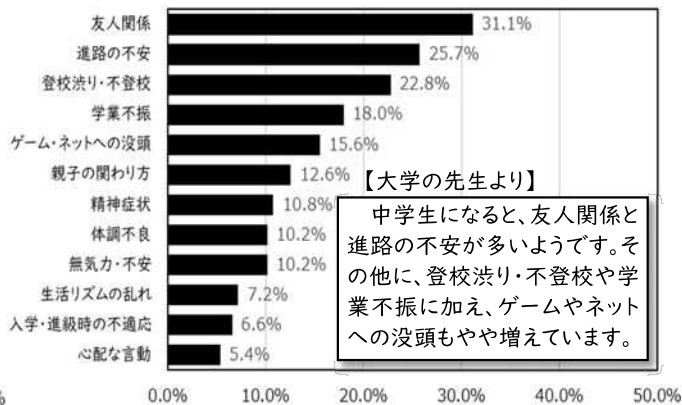
日々成長するお子さんとの関わりの中で、本資料が保護者の皆さんのお役に立つことを願っています。

- お子さんの小学校入学以降を振り返り、お子さんに対して、“気になっていたこと（悩み）”についてお答えください。

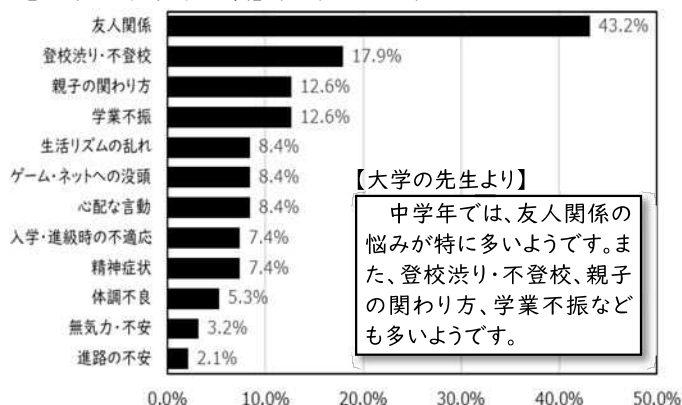
【小学校低学年の頃】（回答：178名）



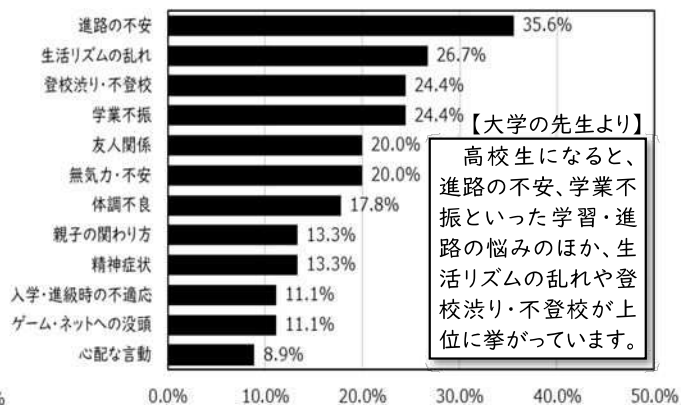
【中学生の頃】（回答：167名）



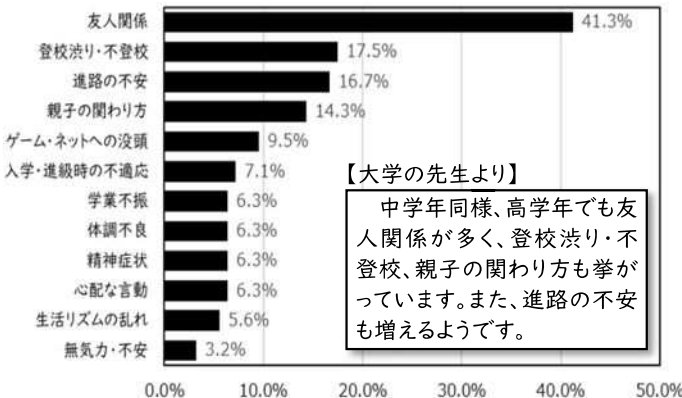
【小学校中学年の頃】（回答：95名）



【高校生の頃】（回答：45名）



【小学校高学年の頃】（回答：126名）



アンケート結果から、保護者の皆さんが、お子さんの成長過程において、友人関係や登校渋り・不登校など、子育てに関する様々な悩みを抱えながら過ごされていることが分かります。

また、お子さんの発達段階に応じて、“気になっていたこと（悩み）”も変化していくようです。

次のページからは、それぞれの“気になっていたこと（悩み）”に対し、お子さんへどのような働きかけを行ったのか、今振り返るとよかったと思える働きかけのエピソードについて紹介しています。

- 振り返ると、よかったと思える働きかけについて教えてください。“気になっていたこと(悩み)”に対して、どのような働きかけをしましたか。

《小学校(低学年)の頃》 登校渋り

入学後や長期休業明け、新年度などに、いつも登校に不安がありました。小学校入学時に、不安で登校を渋る際には、一緒に校門や靴箱まで付き添いました。慣れてきたら、途中で他のお子さんに声をかけ、一緒に登校してもらうなどしたところ、次第に笑顔で登校できるようになり、心配がなくなりました。

【大学の先生より】

新しい環境で不安になったり、慣れるまで時間がかかったりするのは珍しいことではありません。特に小学校入学時などは、保護者も不安になるものです。そんな中でお子さんが登校を渋り、保護者としても心配だったでしょうが、お子さんのペースに合わせながら一緒に登校するなど、慣れるまでじっくりと、少しでもお子さんが安心できるような関わり方をされたことが、不安の解消につながったのだと思います。

【ポイント】 お子さんのペースに合わせて一緒に取り組む。

《小学校(低学年)の頃》 友人関係

小学校の低学年の頃、うちの子にはあまり友人がいませんでした。子どもに「一人で居ることが悪いことではない」と教えるようにし、休み時間には一人で読書をしていたので、本を読んでいることを褒めるようにしました。そうすると、そのうち友人もできたようです。それに一人でいることを不安に思わなくなったようで、もう大丈夫かなと思いました。

【大学の先生より】

お子さんが休み時間に一人でいる時、一人で過ごしたい、友達がほしいけどできずに困っているなど、いろいろな理由が考えられます。保護者もきっと心配だったと思いますが、焦らずに「一人で居ることも悪くない」と声をかけたり、読書する姿を認めてあげたりしたことが、お子さんの安心や精神的な余裕につながり、その結果、友人もできたのではないのでしょうか。このような関わり方は、お子さんの自己肯定感(ありのままの自分を受け入れられる感覚)を高めることにもつながります。

【ポイント】 子どもを認める。褒める。焦らず関わる。

《小学校(中学年)の頃》 学業不振・発達障害

低学年の頃、習い事の先生から学習障害ではないかと言われました。勉強が苦手とは感じていましたが、他のお子さんとは比べる機会もなく、もやもやした状態が続きました。中学年になって、意を決して医療機関を受診し、診断を受けました。担当の先生が熱心で、子どもも前向きな気持ちで療育に取り組みました。療育に取り組む目的を子どもなりに理解するようになり、勉強にも少しずつ自信がついてきました。数年で療育は卒業となりましたが、発達や学習面で悩んでいる保護者と話す機会があれば、自分の体験を話し、一人で悩まず、気軽に医療機関を受診してみたらと勧めています。

【大学の先生より】

お子さんについて、発達や学習面の話題が出たとき、ショックや不安など、複雑な気持ちになられたかもしれません。その中で、専門機関の活用を含めた次の一歩を踏み出せたことが、その後のお子さんの自信や成長につながったのだらうと思います。発達障害については、インターネットや書籍などで様々な情報が入手できますが、このような経験談は、周りの方にもきっと役立つと思います。

【ポイント】 専門の関係機関を利用する。経験談を聞く。

《小学校(高学年)の頃》 体調不良

高学年になり、本人は朝起きたいが起きられない、学校に行きたくないわけじゃないが頭痛がしてきつい、ということが増えました。そうは言っても、最初のうちは学校に行きたくないだけではないかと思いましたが、頭痛やふらつきの症状があるなら病院に行こう、となりました。病院で検査を受けたことで、血圧の変動などが原因だと分かり、子どもも原因を知って安心できたようです。その後は、投薬をしながら普段通りの生活ができるようになりました。

【大学の先生より】

身体の病気や症状にストレスの影響があるものは、「心身症」と呼ばれます。思春期になると、身体の成長の影響に加え、大小様々なストレスを感じる場面も増えるため、心身症の症状が顕著になることがあります。思春期に多い心身症には、起立性調節障害(例:たちくらみ、頭痛、朝起き不良)、慢性頭痛(例:ズキズキ痛む片頭痛、締め付ける痛みの緊張型頭痛)、過敏性腸症候群(例:お通じがゆるい、すっきりしない、便秘、ガスが溜まる感覚)などがあります。ストレスが影響することから、気持ちの問題や怠けのように誤解されがちですが、身体の病気ですので、この事例のように適切な医療的ケアをしっかり行うことが重要です。

【ポイント】 心身症などの身体の症状が出ているときには、医療機関を受診する。

《中学生の頃》 いじめ

娘が中学生の頃、はっきりものを言う友達の言動に傷つくことがあり、悩んでいました。娘が言葉を丁寧に選んで伝えようとして時間がかかると、自分の意見を言えないのかと責められてしまい、つらかったようです。本人が話せるときに、できるだけ親子二人の時間を作り、話を聞くようにしました。嫌だった気持ちや怒りの感情も否定せず受け入れるようにしました。時々、「少し距離をとって見たらどう？」など、提案することもありました。娘は次第に新しい友人関係の中で過ごすようになり、気持ちも落ち着いたようです。



【大学の先生より】

アンケート結果からも分かるように、どの発達段階においても、お子さんが友人関係で悩みを抱えることは多く見られます。そんな中、悩むお子さんに対しては、直接「～しなさい」と解決策を大人が指示するのではなく、伝え方を工夫し、そっと提案だけするという伝え方の方が受け入れやすいようです。また、いじめかもしれないという側面から、法に基づいた対応ができるように、学校に相談をされるのがよいでしょう。

**【ポイント】話を聞き、気持ちを受け入れる。
伝え方を工夫する。(指示ではなく提案)**

《中学生の頃》 ゲームやインターネットへの没頭

息子が中学生の頃、ネットゲームやネット配信を見るのをやめられなくなってしまって、とても心配しました。ほどほどにするように言っても、切り上げることができないようでした。一人没頭し、夢中になっている様子に不安を感じたので、見守りつつも、一緒にゲームをしたり、楽しさを共感したりするように努め、実生活での息子との会話が途絶えないようにしました。次第に、これからどのように生きていきたいのか話し合えるようになりました。そのうち息子と「やることリスト」を作ることになり、それを実行するようになりました。



【大学の先生より】

「分かっているけどやめられない」、こういった問題もまた、大人も子どもも関係なく難しいものです。どうしたらやめられるのかよりも、代わりに何をするのかまで踏み込み一緒に考えていくことが、大きな支えになるようです。「簡単なようで難しい」、それを分かってくれる大人の存在は子どもの安心感につながります。

**【ポイント】やめさせるよりも代わりに一緒に探す。
やめられるかより何かを始める。**

《高校生の頃》 不登校

息子は中学生の頃から学校を休みがちでしたが、高校に入学して不登校になりました。休みが続くようになって焦ってしまい、はじめは厳しく登校をうながしていましたが、夫や友人や担任の先生と話し合いながら考え方を变え、途中から本人の意思に極力任せ、その意思をサポートすることにしました。すると次第に息子も表情が明るくなり、まず家での生活が規則正しくなりました。少しずつ自ら考え行動するようになり、自分のペースで学校に行けるようになりました。



【大学の先生より】

子どもがゆっくりと変化していく時、実はそれを少しリードするかのよう保護者がゆっくりと変化していたということは、本当によくあることです。お子さんが登校しなくなると、はじめの頃はどうか対応すればよいのか分からず、保護者が戸惑うのは自然なことです。そして、そこから変わるの難しいことです。しかし、保護者の考えや言動が変わることで、子どもの状況も変化していくことが実際のところ多いようです。

**【ポイント】親が子どもの変化をリードする。
親が変わることで子どもも変化する。**

《高校生の頃》 進路の不安

娘には苦手教科があり、成績が振るわず、進路の選択肢がどうしてもせばまってしまいました。そのせいでよけいに勉強に打ち込めなくなり、他の教科の成績もどんどん落ちていきました。親として、子どもを励まし続けました。娘の目標や目標に向けた姿勢も二転三転しましたが、話を茶化さず、いつも丁寧に話を聞くようにしていました。しばらくして本人も吹っ切れたのか、勉強をがんばるようになりました。



【大学の先生より】

子どもの言動が二転三転するとき、保護者にとっても不安が続く、どっしりとあり続けるのが難しく、子どもの話を茶化したり、軽んじたりしてしまいがちです。子どもの心のゆらぎも自然のこととしてとらえ、焦らずに茶化すことなく、その時々話をしっかり受け止めることで、子どもも落ち着いて気持ちの整理をすることができたのだと思います。

**【ポイント】子どもの話を茶化さず真剣に聞く。
言動の変化にどっしりと構える。**

※右の二次元コードを読み取ることで、他の事例もご覧いただけます。



まとめ ～お子さんへの関わり方のポイント～

前のページで取り上げた事例は、アンケートで保護者の皆さんに回答いただいたエピソードの内容を個人情報保護の観点から一部改変して掲載したものです。取り上げている事例の中には、お子さんに対する様々な関わり方の工夫があり、とても参考になります。

それぞれの事例に載せている大学の先生からのコメントのほか、関わり方のポイントを紹介いただいたので、ここで触れておきたいと思います。

【ポイント】誰かを頼る

悩みや心配ごとを一人で抱え込んでいませんか。一人で背負わずに、様々な人に頼りながら解決を目指すことは、じっくりと取り組む気力・体力を維持する意味でも大切なことです。どのようにお子さんに接したらよいのか、どのようなところに相談したらよいのか悩んだ時には、まずは学校に相談してみてください。学校では管理職のリーダーシップのもと、学級担任だけでなく、学年主任や教育相談担当教諭、養護教諭などが連携して対応し、スクールカウンセラー（SC）等の専門家にも相談ができます。さらに、事例にもあったように、学校以外の様々な関係機関を活用することもできます。一人で抱え込まずに誰かを頼り、相談することで、保護者の皆さんの不安な気持ちが和らぎ、お子さんの状況にもよい変化が見られるかもしれません。

※不登校や登校渋りについては、右下の二次元コードにて相談できる関係機関等をご覧ください。↓

関係機関等

- 市町教育委員会
- 教育支援センター
- 佐賀県教育センター
- フリースクール等
民間団体・施設
- 医療機関
- 福祉機関
- 児童相談所
- 発達障害者支援
センター など



「チーム学校」



※SC…スクールカウンセラー。心理の専門家として、子どもたちや保護者へのカウンセリングや教職員への助言などを行います。

※SSW…スクールソーシャルワーカー。子どもたちの置かれた様々な環境に働きかけ、教職員と情報共有しながら、福祉機関や医療機関等につなげるなど、関係機関と連携した支援を行います。

【ポイント】頼ることを子どもにも勧める

子どももまた、誰かにSOSを出し、助けを求められるようになるといいでしょう。不安や悩みがある時には、「助けて」と言ってよいのだと、周りの大人から伝えられることは、子どもの安心感につながります。

※右の二次元コードを読み取ることで、様々な「心の相談窓口」の連絡先をご覧ください。→



【ポイント】受容と肯定

子どもの気持ちをそのまま受け入れたり、否定せずに肯定したりすることはとても大切なことですが、もちろん簡単なことではありません。受容や肯定は、子どもがしてしまった行為を許可するものではなく、子どもがそうせざるをえない事情に思いを馳せ、その気持ちをそのまま理解していくことなのです。

【ポイント】セルフケア

何より、保護者自身の心身のケアも大切です。自分自身の心の疲れは気づきにくいかもしれません。ご自身へのねぎらいや、リラックスやリフレッシュの時間も、忘れないようにしてください。

「保護者のための 子どもを支える関わり方のポイント」～子どもの心に寄り添い理解するために～

- 振り返ると、よかったと思える働きかけについて教えてください。“気になっていたこと(悩み)”に対して、どのような働きかけをしましたか。

《小学校(低学年)の頃》 ゲームへの没頭

ゲームを買ったことで、没頭しすぎないか、読書の時間が少なくなるのではないかと不安でした。そこで、「ゲームは週末に○時間だけ」とルールを決めました。ルールを守る楽しさも知ってほしいと考え、平日に読書を頑張った時間の分、週末にゲームができる「読書貯金」を導入したところ、読書にも集中して取り組むようになり、ルールを守る意識づけにもなったようです。



【大学の先生より】

ルールは、守れなかったときのペナルティだけ決めると、強制される雰囲気が強くなり、ルールを守る意識づけにつながりにくいようです。ポイント制のルールのことを心理学では「トークン・エコノミー」と呼びます。この事例のように、守るといいことがある仕組みを取り入れるなどの工夫をすることで、自発的にルールを守る意識づけにつながります。

【ポイント】ルールを決める際には、ペナルティだけでなくご褒美も決める。

《小学校(低学年)の頃》 言葉遣い

子どもが暴力的な言葉を使うようになったので、最初は叱るようにしていましたが、あまり効果はありませんでした。そこで対応を変え、必ずその言葉を使った時にその理由を聞き、理由については否定せず、「○○って言いたかったの?」と確認し、よりよい言葉に変えて言ってみようような対応を心がけました。次第に、暴言を吐いてしまっても、その後に言い直すことができるようになりました。



【大学の先生より】

行動の背景にはその人の思いがあるので、気持ちが変わらないまま表面上の行動だけを変えようとしても、うまくいかないときがあります。この場合、行動の背景にある気持ちをほぐすと、状況が好転することがあります。今回のように、「その行動で何を伝えなかったの?」と、行動の背景にある気持ちを聞くことで、お子さんの気持ちがほぐれ、行動が変わり始めたのだと考えられます。

【ポイント】行動が変わりにくい場合は、背景にある気持ちを聞くようにする。

《小学校(低学年)の頃》 心配な言動

数年続けていた習い事を辞めたいと言うようになりました。それまで見たことのない表情だったので気になっていました。ちょうどその頃、子どもとの接し方や話の聞き方の書籍を読んでいたため、こちらの意見を一方的に押し付けないよう、「話を聞かせてほしい」と伝えました。子どもなりに思いを話してくれたので、それを否定せず受け止め、一緒に考えるというスタンスで接しました。次第に子ども自身で解決方法を見つけ、結果として、習い事を楽しみながら継続することができました。



【大学の先生より】

カウンセリングの原則の一つに、「行動と気持ちを区別し、気持ちを受容するよう心がける」というものがあります。今回の対応は、「習い事を続ける」か「続けない」という行動レベルでなく、まさに、その背景にある気持ちに焦点を当て、お子さんの話を聞かれたことがポイントだと考えられます。その結果、保護者からの説得でなく、話を聞いてもらう中でお子さん自身が納得して、自分なりの解決方法を見つけられたのではないのでしょうか。

【ポイント】行動と気持ちを分けて捉える。気持ちの方を受け止める。

《小学校(低学年)の頃》 登校渋り

腹痛が続き、学校を休みがちになりました。病院の検査では異常がなかったため、休憩が必要かもしれないと思い、休むことに対しては何も言わないようにしました。ただ、休憩期間中に、変なさぼり癖がつかないよう、学校がある時間帯はテレビ等は見ないなど、子どもと話し合っただけで決めて過ごせるようにしました。次第に学校の方が楽しいと思うようになったのか、友達に会いたいから頑張って行くと言い出し、再び行けるようになりました。



【大学の先生より】

登校渋りや休みがちとなる理由や背景は様々なのですが、元々のきっかけが改善したり、気持ちが回復したりしても、生活リズムの乱れなど、家での過ごし方次第では、学校に戻る気持ちが生じにくいということがしばしば起こり得ます。場合によっては、この事例での関わりのように、テレビ・パソコン・スマホ・ゲーム・お菓子・ジュースなどは、登校していた時と同じように、放課後以降の時間帯のみ OK とするといったルールが功を奏す場合もあります。

【ポイント】家での過ごし方について話し合い、ルールを決めておくことが必要な場合もある。

《小学校(中学年)の頃》 ゲームへの没頭

ゲームを買い与えることになりましたが、目が悪く
なったり、依存症になってしまったりすることが心配
でした。そこで、「宿題が終わるまで預かるようにす
るね。宿題とか、やるべきことが終わったら返すから
ね。」と、事前にルールを話し合いました。決して「取
り上げる」とか、「させない」といった言葉は使わな
いように気をつけました。そのことが良かったの
か、宿題や習い事も、ちゃんとするようになりました。



【大学の先生より】

「取り上げる」「させない」といった、一方的・強制的
なルールの押し付けとならない提案の仕方が良かった
のだと思います。お子さんも、自分の持ち物を自分
で使えないのは納得できないことも多いでしょうから、
今回のように「預かる」といった表現の工夫や、ゲーム
機本体は親の持ち物として、それを貸し出す方式にす
るといった工夫が、功を奏することがあります。

**【ポイント】子どもの主体性を考慮して、ルール
を決める。**

《小学校(中学年)の頃》 いじめ

友人間のささいなトラブルが積み重なって、クラス
の数名からいじられるようになりました。学校のいじ
めアンケートが配られた際に、そうとは思わず子ども
に聞いたところ、このことを話してくれました。アンケ
ートに記入したところ、担任の先生がすぐに対応し
てくれました。家庭では子どもとのコミュニケーション
を増やし、家族とのふれあいを大切にするよう心が
けました。子ども自身も友達との接し方を見直す
ようになり、また、このことをきっかけに、家族に相談
できる雰囲気が生まれ、学校での出来事を
いろいろ話してくれるようになりました。



【大学の先生より】

お子さんがいじめられた話は、親としてショックだっ
たと思いますが、落ち着いて冷静に対応されたのがよ
かったと思われます。今は法律も整備され、以前にも
増して学校の対応も早くなりました。すぐアンケートに
記入したことや家庭でコミュニケーションを増やしたこ
となどで、家族は自分の味方であること、家は安心で
きる居場所であることをお子さんが実感でき、回復に
つながっていったのだと考えられます。

**【ポイント】子どもの思いを確認し、冷静に対応
をする。
コミュニケーションを増やす。**

《小学校(中学年)の頃》 学業不振

あるときのテストで、頑張ったものの本人は点数
に納得がいかなかったようで、親にもがっかりされる
だろうと思いながら帰宅してきました。勉強をちゃん
としていたのは分かっていたので、結果を責めること
はせず、「頑張ったんだね!勉強した甲斐があって、
正解だったところもあったね!」など、前向きな声
かけをしました。その言葉にほっとしたのか、
表情が明らかに明るくなり、喜んでいました。



【大学の先生より】

小学校の中学年頃から、他人にどう思われるかと
いった他者視点の思考力が急速に伸びてきます。そう
いった他者視点も加わって気持ちが下がっているところ
で、気持ちを受け止めて前向きな言葉かけをしたの
が良かったと思われます。結果・努力・成長をバランス
よく褒めるのが重要といわれますが、結果ばかりに目
を向けるのではなく、努力の部分を認めてもらえたこ
とで、お子さんも前向きな気持ちになれたのではない
でしょうか。

**【ポイント】子どもの心情を考慮し、結果だけでな
く、努力や成長をバランスよく褒める。**

《小学校(中学年)の頃》 イライラ

何が原因かはわからなかったのですが、ある時
期、感情のコントロールが難しく、よく暴言を吐いて
いました。暴言を吐いている最中は何を言っても伝
わらないようだったので、落ち着いてから話す、普段
から一対一で話す時間をもつことを心がけました。
そうすると、いつもではないですが、次第に何に困っ
ているのかを話せることも増えていきました。また、
気持ちの切り替えが以前よりは早くなったように
思います。



【大学の先生より】

暴言を吐くなど、いわゆるキレている間は、頭の中
はパニック状態ですので、何を言っても伝わらないこ
とがあります。気持ちが落ち着くまで待ち、落ち着いたら
「よく気持ちを落ち着けられたね」などの言葉をかけ
て、それからお子さんの気持ちに耳を傾けると、いい
方向に向かうことがよくあります。この事例のように、
落ち着いてから話をすること、お子さんがイライラし
ていない場面でコミュニケーションをとることは、お子
さんの感情面の成長において重要です。

**【ポイント】子どもの気持ちが落ち着いてから
話をする。**

《小学校(高学年)の頃》 反抗期

反抗期に入り、下の子への理不尽な対応が増えました。そのことを注意すると、親子で口喧嘩になることも増えました。悪循環だと感じたので、まずこちらがカッとなったことを謝り、伝えなかった問題点を短くまとめて伝え、「あなたのことが大好きだよ」と優しく言ってしばらくそっとするようにしました。また、反抗期といっても甘えてくる時があるので、その時にしっかりスキンシップを図るようにしました。すると、笑顔が増え、下の子と衝突することも減りました。

【大学の先生より】

反抗期の有無や、ある場合の出方やその程度は、お子さんによって様々ですが、大人が冷静になり一歩引いて謝ったことが、悪循環を断ち、新たなスタートを切ることにつながったようです。反抗期には、脳の成長がアンバランスとなることから、子どもも自分で自分を持て余したり、反抗したい気持ちと甘えたい気持ちが揺れ動いたりします。この点をしっかり受け止めて対応したことが、好循環を生み出したと考えられます。

**【ポイント】 冷静に対応し、悪循環を改善する。
揺れ動く反抗期の心情を踏まえて対応する。**

《小学校(高学年)の頃》 親子の関わり方

忘れ物、友達との距離感、気持ちの切替えなど、生活面で気になることが多く、親が怒りすぎていました。担任の先生やスクールカウンセラーに相談したり、思春期外来を受診したりする中で、診断は特に出ませんでした。子どもの能力の特徴や苦手なこと、困っていることを客観的に知ることができました。そして、忘れ物をしないように玄関に持ち物リストの絵を貼ったり、なるべく話を聞いたりするようにしました。子どもを認め、いいところは伸ばしてあげたいと親の方が変わっていき、だんだんと怒ることが少なくなりました。

【大学の先生より】

お子さんの成長を願うと、ついついできていない部分に目が向きがちで、特に思春期に入ったお子さんとの関係は難しいところだと思います。その中で、担任の先生をはじめとして周囲の方に相談したり、専門機関も利用したりすることで、お子さんのことを幅広い視野で捉えられるようになったのがよかったのだと思います。視野の広さは心の余裕につながり、そのことでお子さんとの間に好循環が生じたのではないかと思います。

**【ポイント】 悩みを相談し、広い視野で理解する。
子どもの苦手や困りごとを知る。**

《小学校(高学年)の頃》 友人関係

同性の友人の付き合い方に悩み、かなりストレスを感じていたようです。直接嫌と言えず我慢する毎日だったので、家ではストレス発散をかねて愚痴を聞いてあげ、「こうしたらいんじゃない?」とアドバイスをし、なんとか乗り越えました。最終的には、悩んでいた友人から離れることを決断したようです。

【大学の先生より】

特に高学年の場合、いじめを除く友人関係などでは、保護者が直接関与するというより、お子さんの自己解決力に委ねて見守ることが多くなります。この事例のように、愚痴を聞くなど、しっかり気持ちを受け止めることが、ストレス発散や心のエネルギーの補給、そして解決の一步につながります。保護者が一番身近な味方であるとお子さんにも実感でき、とても心強かったのではないのでしょうか。

【ポイント】 気持ちを受け止めながら見守ることが必要な場合もある。

《小学校(高学年)の頃》 登校渋り

登校時間になると、腹痛や頭痛を訴え、準備に時間がかかるようになりました。病院での検査では異常はなかったことから、登校のハードルを下げるために送迎をし、早くから学校にも相談しました。また、休日は本人が楽しめることをするよう心がけ、登校できたことを褒めるように心がけました。その結果、時間ギリギリに家を出ることが少なくなり、歩いて登校できる日が増えました。次第に、どのくらい教室で過ごし、どのくらい保健室にいたかなど、その日の様子を話すようになりました。また、担任の先生が学校で過ごす時間が多くなったことを褒めてくれたと喜ぶようになりました。

【大学の先生より】

登校渋りは、原因がはっきりしている場合もあれば、周囲にも本人にもよく分からない場合もあります。原因がよく分からないときでも、学校と連携しながら登校のハードルを下げたり、登校に直接関係しないことも含めて少しでもよかった取組を続けたり、お子さんの頑張りを認めてあげたりすることが大事な場合があります。この事例も、こういった接し方が功を奏し、改善につながったのだと思います。

改善までには、時間がかかる場合もあります。なかなか改善につながらない場合も、決して一人で抱え込まずに、学校にお子さんの状況を伝えたり、スクールカウンセラー等の専門家に相談したりして、一緒に支援策を考えていきましょう。

**【ポイント】 登校渋りの原因は、よく分からないことも多い。よい取組は続ける。
お子さんの小さな頑張りを認める。**

《中学生の頃》 進級時の不適応・友人関係

新しい学年に進級してすぐの頃、なかなか友達ができず、人間関係で悩んでいるようでした。それまでは周りにコミュニケーションが上手なクラスメイトがいて、特に何をするでもなくクラスになじんでいたようですが、その子と別のクラスになり、自分で新しい人間関係を切り拓かなくてはならない状況に戸惑っていたようでした。一人で考えすぎて、必要以上に気負っている様子が見られたので、クラスメイトへの挨拶の仕方や声のかけ方など、家で具体的に練習するようにしました。その成果が少しずつクラスで生かされて、5月の連休の頃にはクラスに溶け込むことができました。

【大学の先生より】

コミュニケーションは、何かのきっかけでうまくいかないことがあると、余計に緊張してしまい、言動がぎこちなくなったり、自信がなくなり、自分らしいやりとりができなくなったりすることがあります。コミュニケーションが得意でない場合はなおさらです。そのような時、身近な人と気楽に練習できるのは、想像以上に助けになります。朝の挨拶や遊びの誘い方など、基本的な場面から具体的に練習してみるといいでしょう。

【ポイント】 コミュニケーションの練習は、具体的にを行うと効果大きい。

《中学生の頃》 心配な言動・登校渋り

ある時期、子どもの口数が明らかに減り、元気がなくなりました。学校に行きたくなさそうな様子も、日増しに強くなりました。子どもは事情を話したくない様子だったので、私は自分が思春期だった頃の悩みを何気なく伝えてみました。友達との摩擦や進路の葛藤、部活での挫折や心が疲れたときの苦しさなど、自分が同じ年頃に抱えていた悩みを話して聞かせました。すると、子どもも少しずつではありますが、悩みを話してくれるようになりました。私も同じように悩んできたことを知って、ほっとしたようです。

【大学の先生より】

保護者も自分と同じように、子どもの頃に悩んだことがあるという話を聞くことは、悩んでいる子どもにとって、心の支えになるようです。このような関わり方は、自分だけが小さなことで悩んでいるような気がして言葉にできずに一人で抱えている時、その孤独感を和らげる支援になります。悩むことは決して悪いことではなく、当たり前であるということを、自分のエピソードを話すことでさり気なくお子さんに伝えられた、保護者の方のやさしい工夫だと思います。

【ポイント】 悩むことは悪いことではなく、一人で抱えず相談してよいことを伝える。

《中学生の頃》 精神的不安定

中学生の時、息子は将来の夢に向けて本人なりに努力していました。親としても期待をしていて、そんな息子を応援していました。息子も意欲的に学業に取り組んでいましたが、ある日つらさを訴えて、夜眠れなくなり、食欲もなくなってきて、次第に勉強への意欲もなくなっていきました。夫婦で話し合い、良かれと思って期待や希望を伝えすぎてしまったことを反省し、息子がどんな選択をしても、変わらず大事に思っていることを伝えました。息子は時間に余裕がもてるようになり、精神的にも安定を取り戻すことができました。

【大学の先生より】

親の期待を子どもに伝えることが、子どもの励みになることもたくさんあります。しかし、時にプレッシャーになってしまったり、親心を裏切らないために子どもが無理を続けてしまったりすることがあります。子どもの様子から、今は期待を伝えるのを控えた方がよい場合もあります。

【ポイント】 期待を伝える時期（タイミング）を考える。

《中学生の頃》 無気力・不安

高校受験を前に、娘が塾をやめたいと言い始めました。親としては、一番塾が必要な時期だと感じられたのでなかなか賛成はしにくかったのですが、塾の授業についていくのが精一杯で、学校の宿題や塾の課題にまで手が回らず、眠る時間を削るしかない様子を見て、やめさせることにしました。娘は眠る時間が確保できるようになり、生活の様子も安定してきて、表情も明るくなりました。

【大学の先生より】

保護者の方の話では、娘さんは勉強の効率もかえて安定し、ゆるやかにではありますが確実に成績が上がっていったとのことでした。睡眠時間の不足など、無理な生活が続くと、私たちの心や体にも少なからずその影響が表れます。この事例のように、無理が生じているようであれば生活を見直すことで、状況が改善し、心身に余裕が生まれる場合があります。それぞれのお子さんに合った形で生活を整えることが大切だということです。

【ポイント】 子どもに合った形で、無理が生じないような生活を心がける。

《高校生の頃》 心の疲れ

高校生の娘は、学校と習い事と塾とやりたいことの両立で、毎日忙しい日が続いていました。充実しているように見えていましたが、ある時期、とりとめもない話をよくする日が続いたことがありました。娘はストレスがたまるとよくしゃべる子です。ある時、笑顔でしたが「学校休みたいな」と言いました。「疲れているんじゃない？」と声をかけ、じっくり話を聞きました。本人は自分が疲れていることに気づいていなかったようです。忙しすぎないように調整していくうちに、娘は落ち着きを取り戻しました。

【大学の先生より】

よくしゃべっているのが、一見元気そうに見えますが、逆に子どもの心が疲れていることを示す個性的なサインであることを察して、早期にサポートされた事例です。子ども自身も気づかないサインを保護者が知っていることは、子どもへの大きなサポートになります。そしてその後は、子ども自身が自分の心の状態を表すサインに気づくことにもつながるでしょう。

【ポイント】子どもが示すサインには、それぞれ個性がある。

《高校生の頃》 自己肯定感の低下

小さい頃から運動が苦手で、勉強も得意ではなかったのですが、人当たりがよく、友達から慕われていました。高校生になっても、特に運動面に関しては強い劣等感があったようで、体育祭に出たくない、学校にも行きたくないと、泣きながら訴えたことがありました。それほど苦しんでいたとは知らず、気づいてやれなかったことを反省しました。学校と疎遠になることで、友達から慕われる子どもの良さが発揮されなくなることにさみしさを感じたので、そのことを子どもに伝えました。それまで子どもの良さを本人にしみじみ伝えることはなかったのが、はじめは照れくさそうにしていたのですが、その後落ち着きを取り戻し、体育祭にも参加することができました。

【大学の先生より】

劣等感は、時に子どもの自己肯定感を脅かし、自信を失ったり、人前に出る勇気がなくなったりすることがあります。子どもは時間をかけて劣等感を感じてきた場合もあるため、誰かにそのことを否定されてもなかなか受け入れることは難しいでしょう。この事例のように、良さを発揮できなくなることにさみしさを伝える方が、子どもも素直に耳を傾けることができるようです。思わず劣等感から注意がそれるような、子どもの良さの伝え方は、自己肯定感の回復につながります。

【ポイント】子どもの良さを大切に。
子どもの良さを本人に伝える。

《高校生の頃》 体調不良

息子がある時期、腹痛や頭痛を訴え、学校を欠席したり早退や遅刻が増えたりしました。本人も、どうして体調が悪いのかよく分からないようで、戸惑っていました。病院に連れていき、専門的な検査を受け、身体的には何も問題がないことを確認しました。息子は納得いかない様子でしたが、いくぶん安心したようです。検査を受けたことで、腹痛や頭痛があっても、痛みを気にしすぎることなく、日常の活動ができるようになりました。少し時間はかかりましたが、痛みがなくなり、以前のように学校にもまた行き始めました。

【大学の先生より】

お子さんが訴えていた身体の痛みは、確かな痛みですので、お子さん自身も戸惑っていたことでしょう。そんな中で、受診結果から身体に悪いところはないと言われても、納得がいかないこともあります。このとき、客観的な検査結果を、お子さんを説得するための材料にするのではなく、身体に問題がなくてよかったという安心材料にするとよいでしょう。

【ポイント】子ども自身も症状に戸惑っている。
受診結果を安心材料とする。

《高校生の頃》 学業不振

成績が伸び悩み、次第に下がっていききました。ついていけない授業だけでなく、どの授業にも集中できていない様子でした。我が家では、学業は子どもにとって仕事の代わりということで、家事などの手伝いも無理のない範囲に絞ってさせるようにしていました。そこで、家族で支え合って生活しているのだということを、叱るのではなく、しっかりと丁寧に話をしてみました。その後、授業態度も改善し、成績も持ち直し、少しずつ軌道に乗っていききました。

【大学の先生より】

子ども扱いするのではなく、家族の一員として一人前扱いすることは、子どもに責任感を思い出させる機会になるようです。この事例のご家庭では、学業の意味づけについての話でしたが、学業に限らず、部活や家の手伝い、生活のきまりを守るなどにおいても、その意味についてきちんと説明するなど、一人前扱いをしたことがよい働きかけとなった例は、数多く見られます。

【ポイント】一人前扱いをすることで、子どもの責任の自覚を促す。