

# 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～

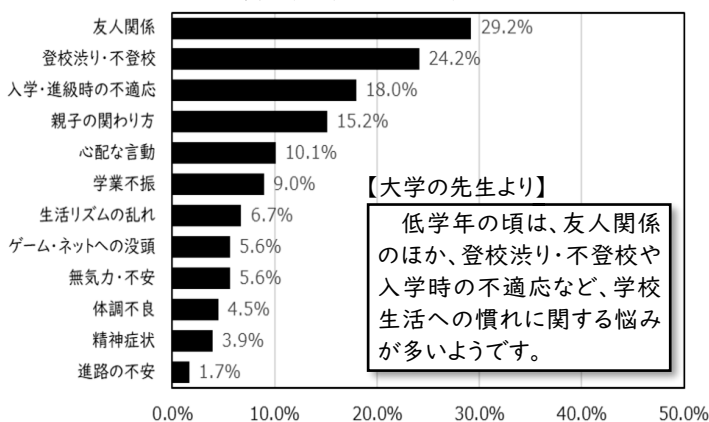
令和4年7月に、お子さんへの関わり方について、佐賀県内の公立学校18校の保護者にアンケートを行い、611名から回答をいただきました。(小学校10校202名、中学校5校131名、高等学校3校278名)

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。

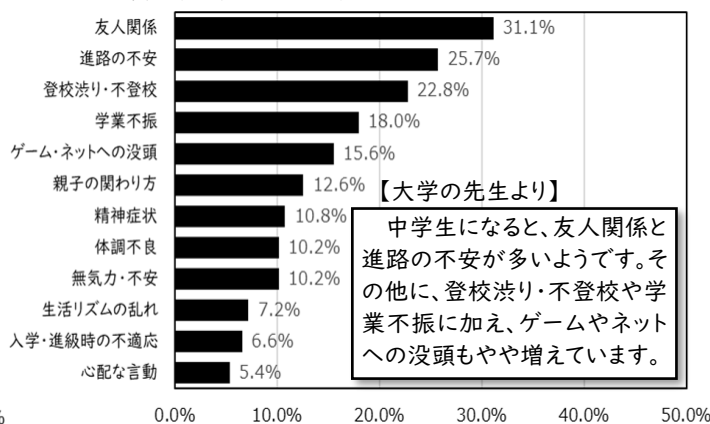
日々成長するお子さんとの関わりの中で、本資料が保護者の皆さんのお役に立つことを願っています。

● 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。

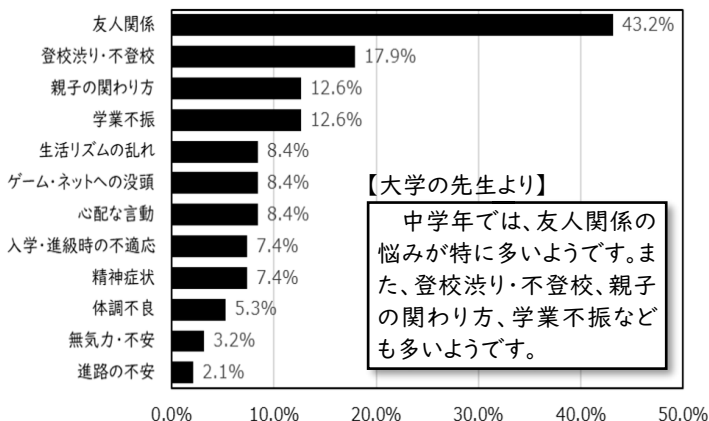
【小学校低学年の頃】(回答:178名)



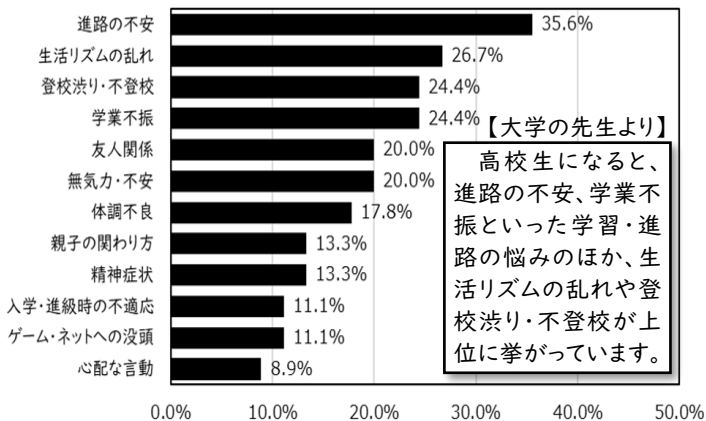
【中学生の頃】(回答:167名)



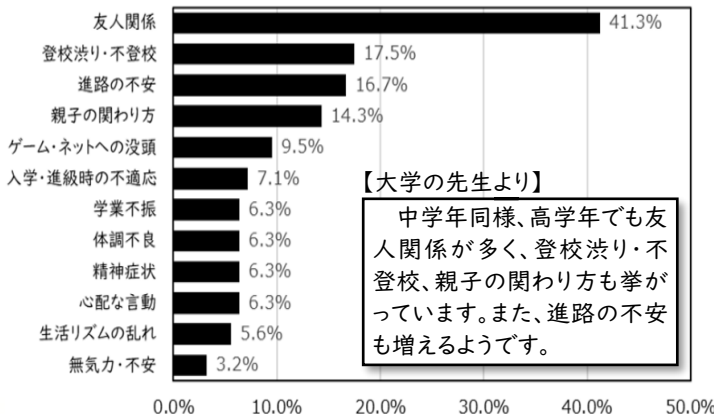
【小学校中学年の頃】(回答:95名)



【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て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と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、「少し距離をとってみたらどう？」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、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」を作成することになり、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換え、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に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、そこから変わるのには難しいことです。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き、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、その時々のお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か、どのようなところに相談したらよいか悩んだ時には、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。↓



### 【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が、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。