

## 「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たかったの?」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」「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れ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さ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しよう心がけました。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です。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、家は安心して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のでしょうか。

**【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のと、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、伝えた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って余したり、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、特に何をして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、具体的にやると効果が大きい。**

## 《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、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って安定し、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。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》 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、納得がいけ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》 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つたようで、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ため、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】

劣等感とは、時に子どもの自己肯定感を脅かし、自信を失ったり、人前に入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す。子どもの良さを本人に伝える。



## 《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、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。

