

思春期という敏感な時期における子どもとの関わり方 ～聞き方、褒め方、叱り方～

スクールカウンセラー 伊東秀章先生

～回答編～

Q1. 「18歳」となり思春期はほぼ終わっているかも知れません。すでに親との関わりも減っています。軽やかに子離れしてゆこうと思う文面、色々気になったり、さみしさを覚えたりします。今後どのような心づもりをしておくべきかお伺いしたいと思います。

さらに受験に向けて、緊張が高まる今から、どのような声かけや接し方を心がけると良いですか？

とても自然な心の状態と思います。そのような状態で大きく問題はありません。お子さんが、親を頼りたくなった時は、受け止めてあげつつ、自分で考えたり、行動しようとするときには遠くから見守る姿勢を持っていただければいいと思います。

基本的に、対応は今ままで問題ありません。受験という特別なストレスがかかる状態では、一時的にサポートが強くなったり、逆にサポートを拒否したりすることがあるため、その都度、相手の要求に対して、ご両親で判断していただけたらと思います(逆にいうと、このときに「全面的にサポートをする」、「完全に自立を促す」といった決め切った対応をすると、柔軟性がなくなりますので、都度、判断していただいた方がいいと思います)。

Q2. アタッチメント、依存と自立、思春期のよりよい過ごし方についてお話が聞きたいです。(よい本などありましたら紹介してください)

思春期は、疾風怒濤の時代ともいわれます。体が成熟を迎え、進路決定が迫られ、心理的自立も明確になってきます(個人差があります)。

前提として、皆さんそれぞれの「親子関係」はそれぞれによって異なります。ですので、「親は関わらない方がいい」とか、「親のサポートが重要」という一面的なアドバイスは、たまたま当てはまる人には最高のアドバイスになりますが、それが自分の家族関係にとっても良いとは限りません。

まず「現状の自分の家の親子関係で問題がない」と思われるのであれば、その状態を維持してお子さんのサポートをされていって問題ありません。

多くの場合は、庇護してきたお子さんのバランスが、「大きく変わらない」家族と、「少しずつ自立してきた」家族と、「甘えることが多くなった」家族に分かれると思います。これは、それぞれのお子さんやご両親、家族のイベントの何が原因で今の状態があるのかはわかりません。

「大きく変わらない」家族: そのままで OK です。安定して支えてください。

「少しずつ子どもが自立してきた」家族: お子さんが、今までより社会化にチャレンジしているかもしれません。遠くから見守るということが一つの選択肢です。

場合によっては、「無理している」、「相談しにくくなった」ということも可能性としてはあり得ます。お子さんが、現状について困っていないのか、相談したいことはないのか、いつもと変化がないのかについてはアンテナを張っておく必要があります。

「子どもが甘えることが多くなった」家族: 何らかの SOS だと考えられます。甘えることが多くなると、ご両親としては驚かれたり、戸惑われると思います。「手のかからない子だと思っていたのに・・・」と疎ましく思うこともあるかも

しません。

家族の対応を考えて、一緒に過ごす時間を増やしてみてもいいでしょうか。一緒に家でご飯を食べたり、外出するのもいいでしょう。時間や場所、もしくは話し相手を変えることが、SOSを出しやすくなることがあります。

「原因」を探り、解決ができることもあります。しかし、簡単に「原因」が見つからなかったり、話しにくそうにするかもしれません。そのような時は、ストレスがかかっていると想定されること(学校、塾、部活、受験 etc)以外の話からじっくり話をする形でOKです。

ご本を紹介して欲しいとのご要望でしたが、上記のように多様なことが考えられるため、今回はご容赦いただければ幸いです。

Q3. 特に受験期の関わり方を教えて預けると助かります

大学の「受験期」は人生で大きなハードルであり、特別なストレスです。このことに向きあうことで、不安定になることは当然ですので、全てを大きく問題視する必要はありません。例えばですが、大きなストレスがかかると気持ちが落ち込むことは普通の反応です(ex.事故、病気、被災、親族の悲嘆 etc)。

基本的には、ここまでお子さんたちを育ててこられたご両親の力を発揮いただく形でOKです。時には、話を聞いたり、アドバイスをしたり、外出に誘ったり、ご褒美で釣ったり、あらゆる手段は有効です(その方法が、あなたのいつもの親としての関わりであり、あなたのお子さんたちが慣れているエンパワーの方法です)。

注意点としては、「親の期待が強すぎることを負担に思う」場合と、「親が無関心すぎて、不安定になる」場合があります。仏教で「中道」と言いますが、ギターは弦は程よく張ることが大切でしょうか。

ジョハリの窓

	自分に分かっている	自分に分かっていない
他人に分かっている	I 開放の窓 「公開された自己」 (open self)	II 盲点の窓 「自分は気がついていないものの、他人からは見られている自己」 (blind self)
他人に分かっていない	III 秘密の窓 「隠された自己」 (hidden self)	IV 未知の窓 「誰からもまだ知られていない自己」 (unknown self)

とはいえ、自分で「中ぐらい」を目指すのは難しいと思います。「私は子どもにはプレッシャーをかけていない」と親が思っている場合、子どもが感じている場合もあり、客観的に俯瞰するのは困難です。

対応に不安に思う場合、家族(配偶者や親、兄弟など)や身近な友人に相談してみましょう。まずは相談しやすい人でOKです。

とても有名な、ジョハリの窓という図を添付しました。自分がわかっている自分もあれば、他人にしかわかっていない自分もあります。そして、未知の自分もいるんだ、ということに可能性と謙虚さを感じる事が大事ではないでしょうか。

自分一人だけで自分を見ることは、私は不可能だと思っています。それ以外には、中学校や高校の友達とその親、また、学校の先生のアドバイスを参考にすると、客観的に俯瞰できる部分が増えますので活用しましょう。SCなども活用ください。

Q4. 子供が絶賛 MAX 反抗期中で、どうにもこうにもいかないのですが、これがそのうち収まるのか、不安がなく... ほっといても大丈夫なのか!? とお聞きしたいです。

大変ですね。反抗期中のお子さんへの対応は、神経がすり減るものですね。「反抗期」は、これまでにあった「親の庇護の枠」への挑戦とも言えるものです。

仮に、「親の庇護への枠」への挑戦として、自分で自分の責任を取ろうとしているのであれば、ある程度はお子

さんに任せるのもいいと思います。これは「許容」したり、「甘やかす」というよりは、「自立」を促すという意味です。

「子供が絶賛 MAX 反抗期中」とのことですので、大変だと思います。今までよりも、多少距離を置きながら、お子さんが求めてきたヘルプに対しては、応じてもらうようにすると、少し楽にならないでしょうか。

親としては、今までの子どもの反応とは異なるものですから、慌てたり、心配になったりするのとは当然です。学校と連絡をとりながら、ご自身の不安を解消するのも手でしょう。

また、ご家庭によっては「親の質問に答えられないなんて、何事だ!」とお怒りになる想いや、しつけの考え方、ご家訓がえられる家もあるかもしれません。その場合、親に従わせるか、子どもが反抗し切るかのパワーゲームになりがちです。それぞれのご家庭のオチの付け方がありますので、正解はありません。現代的には、やや子どもの権利を認める傾向にはありそうです。

この反抗期という「親の庇護の枠」への挑戦は人によって度合いが異なりますが、それが「夜中飛び出して、連絡もなく帰ってこない」とか「一切部屋から出てこない」とか、極端にコントロール不可能となり、社会的で活動しにくくなってしまっただけは問題です。その場合は、学校や SC にご相談ください。

Q5. 思春期が来たっ！と言うぐらい行動が激しく学校にもお世話になりました。しかし、何!?って思うくらいピタッと治まって(またあられるかも知れませんが...)親としてはとまどう日がありました。どうしてあげれば、良いのか、自分も生身の人間、その対応についてお聞きしたいです。

とてもお困りだったでしょうし、大変だったことと思います。

思春期のお子さんは本当に「疾風怒濤」の最中で、読めないことが多いです。現状落ち着いているということは、ここまでの対応がうまくいった、そして今うまくいっているということです。まずはご自身を褒めて欲しいと思います。

基本的に今のままの対応で OK ですが、今後また行動が激しくなった時には、今の対応も変更する必要があると思います。

Q6. 思春期でイライラするのは分かるが、家の中で当たり前のように不機嫌オーラを出すのはやめてほしい(きょうだいにあたったりする)。どのように声かけしたらよいでしょうか。

思春期でイライラしていて、家の中で当たり前のように不機嫌オーラを出されていたら、大変ですね。それはやめて欲しいと思いますよね。「きょうだいに当たったりする」とのことですが、心配ですね。

お子さんが家の中でイライラする日は、日によってどのように違うのでしょうか。すごいイライラと、ましなイライラもあるかもしれませんね。もしかしたら、イライラしてない日や、朗らかな日も発見できたらしめたものです。

違いを見つけられてくれば、その違いはどこからきているのかを記録をとることから始めるのもいいかもしれません。その理由がわかってきたり、こちらも予測ができれば、対応がしやすくなります。

対策は、二種類あります。

① 本人が変わってもらう

もし可能であれば、本人と話をする機会を持ってください。どうしてイライラしているのか、何が原因と考えているのか、コントロールできないのか、と言うことを聞いてみて下さい。話ができるのであれば、そこから解決できる可能性はあります。しかし思春期では、それが結構難しいです。

② 周りが対応を変える

本人は自分をコントロールすることが難しいですので、問題となる行動の「前」か「後ろ」かを変えます。

例えば、「前」は、イライラする前にどのようなことが起こっているのか(ex.何かのイベント、声かけなど)があれば、そこを起こらないようにしたり、代替します。また、「後ろ」であれば、子どもがイライラすることに対して、周りが注意したり、萎縮したりすることもあるでしょう。注意してよくなっていない現状であれば、注意するのをやめてみるのも手ですし、萎縮して誰も何も言っていないのであれば、自分や配偶者、もしくは意外な人物(きょうだいなど)から声をかけてもらうのもあります。

Q7. 栄養と睡眠だけはしっかり取らせたいのですが、なかなか本人に響きません。効果的なアプローチを教えてください。

親からすると、栄養と睡眠だけはしっかり取らせたい、という思いがありますよね。それを聞いてくれないとなると、ヤキモキしますね。質問者さんのお子さんへの思いが強く伺えます。

そこから考えると、今のまましっかりと言い続ける方法以外、考えにくいように思うのですが、いかがでしょうか。「全く聞かない」というわけではなさそうですね、大変ですが、言い続けることになるのではないのでしょうか。

ただ、この重要性を直接的に言い続けても、かなり響きにくい現状でお困りなんですよ。

推測が入ってますが、多分、お子さんは親から言われていることに対して、(お子さん)「わかっているけど、言われてすぐにその通りにするのは、自立を目指す者としては違う」という段階にきているのではないのでしょうか。親から、指針は伝えつつ、少し距離を置いて、お子さんがどうするのかを中期的に見守ってみてはいかがでしょうか。お子さんなりに工夫をみつけられるかもしれません(とはいえ、親からすると、不十分に見えることが多いので、自立のためには親の我慢も重要です)。よほどお困りであれば、SCにもお声がけください。

Q8. 睡眠時間や学習時間など生活リズムを整えたいです。口うるさく言うつもりはないのですが、自分からする様子もなくただ見守っているのが不安です。どのように伝えていったら良いでしょうか。(今このまま何も変わらないのでは…と)

睡眠時間や学習時間に対して、お子さんがどのように感じているのかを聞いてみましょう。そこに問題意識があるのか、ないのかによって対応は変わってくるでしょう。

聞いた上で、問題意識がないのであれば、ご両親からどのように心配しているのかを伝えること有益だと思います(いつも親の心配を伝えているのであれば、聞くことさえ嫌がられるかもしれませんが…)。

個人的なおすすめですが、本人に任せていくのも方法としては考えていく時期です(これが難しいのですが)。そして、本人ができているところを見つけたら、うまく褒めてあげてはいかがでしょうか。褒め方は、直接的がいいのか、間接的がいいのかは、お子さんに届きやすい方法を考えてみてください。わかりやすく褒められることを嫌がるお子さんもいらっしゃいますので、注意してください。

Q9. 子どもにあった進路先を子どもと相談する方法を教えてください

一番大切なことは、お子さんがどのようなことに興味・関心があるかだと思います。希望する進路先が、「偏差値が高いから」とか、「家が近いから」という理由だけではなく、どのような分野であり、それが将来の職としてはどのように結びつきそうなのか、ということと一緒に考えて欲しいと思います。本人のモチベーションが高まれば、その後

は自然と進むことができます。

進路の話からだけではなく、日常的に、学校や家のことを話す関係がある上で、進路の話ができる方が、より話しやすくなると思います。

Q10. 友達がおらず、毎日、1人で過ごしている子に対してのアドバイスが欲しい(積極性が全くない。人見知りで友達とどう話していいかわからないようです)。

現状で学校へ行けていることを、お子さんはどのように思っているのでしょうか。すごく頑張っているのでしょうか。大きな問題はないと思っているのでしょうか。

友人関係を、12月以降に作り直すのは、少しハードルを感じる時期かもしれません。自分の得意な科目や、好みの教員のところへ行って、教科の質問をするなどの方法から始めて、自分から動き出すと良いことがあるということを感じるところから始めることもありだと思います。もちろん、部活などしているなら、そこからでも構いません。

もしくは、担任の先生と連携し、担任の先生に事前に相談した上で、担任の先生とコミュニケーションをとるところから始めるのもいいと思います。子ども同士が難しい場合、大人である教員との関係を築くところから始める方によって、人との関係づくりのハードルが下がることがあります。

友達関係に広げていく時には、学校の授業や移動教室、行事など、共有しやすい話題を選び、「確認」ぐらいから始めるといいと思います。

上記それぞれですが、お子さんにとって、話したことがあったり、席が近かったり、取り組みやすい同級生や先生を選択することが重要です(本人の意向や、持っている資源を活用する ex.性別)。

ここまでお答えしましたが、あくまで一つの考え方です。それぞれのご家庭の事情や、想いがあることは承知の上ですが、しっかりと把握できずに回答してしまっておりますので、ズレてお答えしてしまっている場合はご容赦ください。皆様に活用できる場所があるとお感じになれば、必要なところだけ活用いただけたら十分です。

また、お問い合わせ等ございましたら、保健室や SC にご連絡ください。