

「思春期」の子に向き合う 親子のコミュニケーション



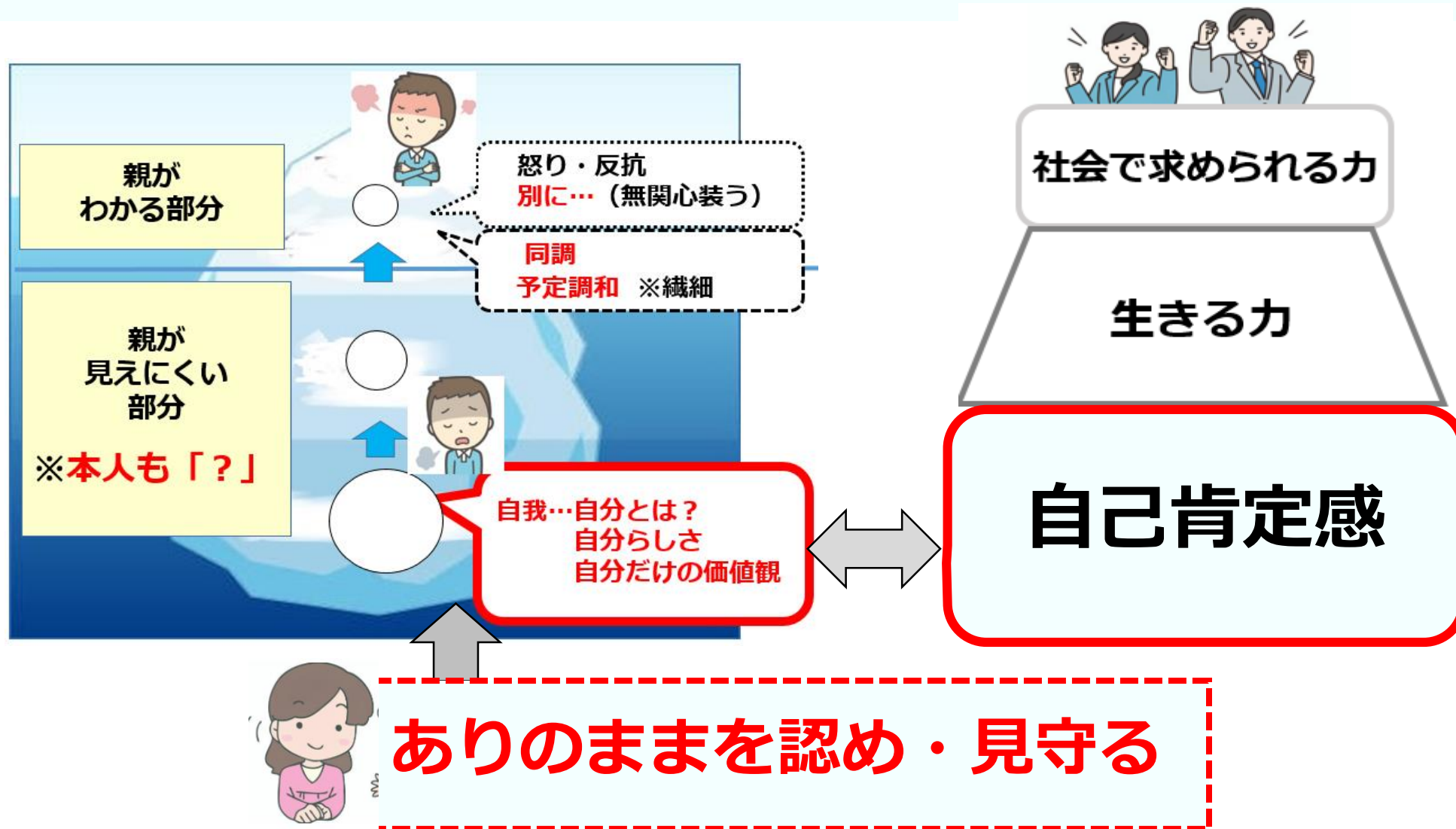
一般社団法人
共生と共育ネットワーク
Kyousei to Kyouiku Network

理事 木村 尚文

3. 子の感情・葛藤に寄り添う

思春期の子に寄り添う：ありのままを認め、見守る

➡ 自己肯定感を育み 健やかな自我の形成へ



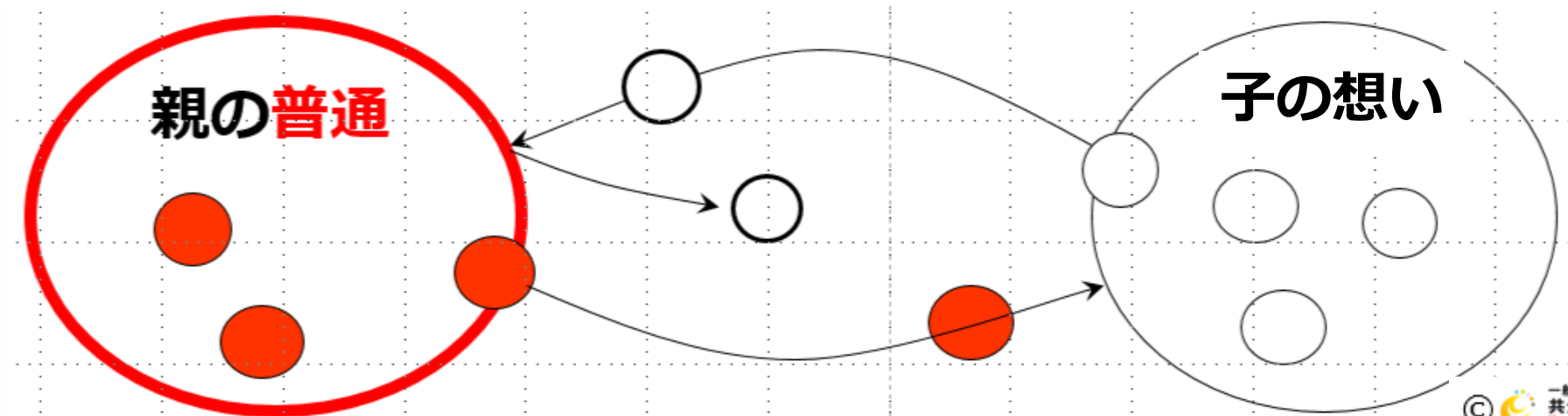
もし「**寄り添う**といっても…」と感じているとしたら…？

それは…

お父様・お母様の 経験・価値観 からくる

自身の「**●普通…**」の存在 かも…

(…べき あたりまえ 常識でしょ)



それぞれの自分（家庭・学校・国…）が持っている

「●普通（あたりまえ べき 常識でしょ）…」

● 普通…

- 男性（女性）らしく
- 日本では日本人
- 礼儀正しく
- 時間は守るべき
- ゲームに溺れない
- △△が好き！
- 大学進学は当然

普通の「**枠**」
（内容・太さ）は

国で 時代で
家庭で 学校で

人によって違う

それぞれの自分が持つ

「●普通（あたりまえ）…」が、○への寄り添いを阻む
（…べき 常識でしょ）

自分の「普通…」
が 正しい！

● 普通…

- 男性（女性）らしく
- 日本では日本人
- 礼儀正しく
- 時間は守るべき
- ゲームに溺れない
- △△が好き！
- 大学進学は当然

どの感情を抱くか
↓
言動・行動が
変わる

批判
責める
文句
無視
脅す
いじめる

認める
受け容れる

他人・子…

普通でない＝多様性

- LGBTQ
- 外国人・ハーフ
- 気にしない
- 遅れても…
- 遅くまでゲーム
- ◇◇が好き！
- 将来は考えられない

してしまいがちな

親の「●普通（べき あたりまえ）…」の押しつけ！

●（親の）普通…
（べき あたりまえ）

● 多少の困難は
乗り越えていくべき！



（親から見ると）

普通でない：子の状況・感情

○「● は正論かもしれないけど、
それができればこんなに悩んでいない！」



「（親は）俺のことわかってくれない！」



認めてくれない！
自己肯定感

◆できれば**してほしくない**親の7つの習慣

◆**重視したい**習慣

1. 批判する
2. 責める
3. 文句を言う
4. がみがみ言う
5. 脅す
6. 罰する
7. 褒美で釣る

●(親の)普通

- 多少の困難は乗り越えるべき
- ゲームより勉強するべき
- 毎日登校するべき

【ワーク】

それぞれの「7つの習慣」で

- 「全く使わない」 … 1
- 「時々使う」 … 5
- 「頻繁に使う」 … 10

として、10段階でそれぞれ記してみましょう

1. 傾聴する
2. 受容する
3. 尊重する
4. 信頼する
5. 支援する
6. 励ます
7. 意見の違いについて交渉する



「普通（べき）」の枠に気づき、緩め、子のありのまま○を認める

●…普通！
(べき…)

- 感情
- 考え
- 価値観
- ○○が好き

○認める
△受け容れる

「認めてくれている…」
子どもと交流可能な
状態・環境に！

子ども：自分とは違う

- 感情
- 考え
- 価値観
- ○○が好き

を ▲理解（＝自分と同じ！）
するのではなく

「○認める」
(自分とは違うけど)

(子どもを) 理解できないこと…

「○（ゲームにはまっている）」 (⇔●他にやることが… 体も心も壊れる！)

「○もう死にたい…」 (⇔●そんな事言っちゃだめだよ！)

「○学校に行きたくない…」 (⇔●行くのが あたりまえ でしょ！)

．．．。

⇒ 仮に 自分とは相容れない・理解できないとしても
今 目の前に「存在している」ことは事実

⇒ その考え・価値観・行為を **理解**（自分の中に同一化）**しようとするのではなく**
「認めて」みる ⇒ 肩の力を抜いて「受け容れる」ことができる

傾聴スキル：「**反射（反映）** ・ （閉じた・開いた）**質問**」



相手の感情・話 ○ に対して 自分の意見や判断 ● をせずに 言葉・気持ちを返す

◆閉ざされた質問：「はい」「いいえ」などのひと言で答えられる質問

◆開かれた質問：理由・感じていることを聞くなど長い答えを引き出す質問

【事例】 一郎君は、この1ヶ月ほど、周りからいじめを受けています。 行こうとすると腹痛もあり、
今まで我慢をしてきましたが、つらくて学校には行きたくないと思い、母親につぶやきます。

(一郎) ○「お母さん、今日は学校行きたくないんだけど…」

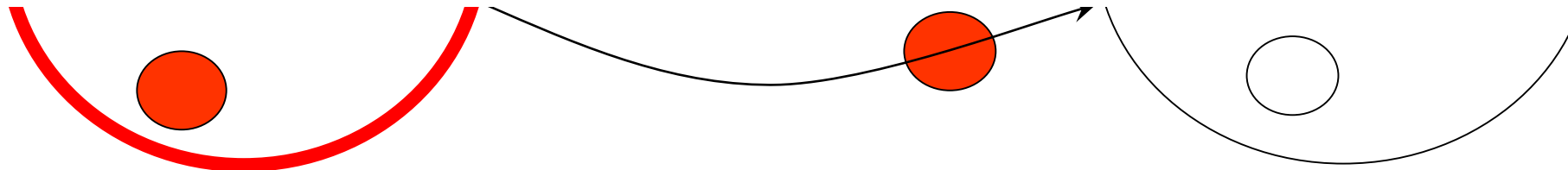
母親は、「● しっかり学校は通うべき」と、○を跳ね返し 投げ返します。

(母親) ● 「何言ってるの。しっかり行きなさい！」 (●自分の「普通」の投げ返し)

(一郎) ○「だって、お腹が痛くてさあ…」 (※本音の部分は語っていない)

(母親) ● 「薬飲めば直るわよ。男の子なんだから、頑張って通いなさい！」

お互いが相手の玉を受け取らずに 自分の玉を投げ返す、雪合戦状態となっています。
やがて「わかってもらえない、言っても無駄だな。」という思いを持ち、
会話を打ち切ることになります。



「わかってもらえない、言っても無駄だな…」

親が
わかる部分

学校、行きたくないなあ

● しっかり行きなさい！

だって、お腹が痛いんだよ

● 薬飲めば治るわよ！

親が
見えていない
部分

※本人も「？」

いじめられてつらい

……（言葉に表現しにくい感情）



「わかってもらえない、言っても無駄だな…」

➡ 自分の ○ (本音・感情・価値観) は 出さない

- ◇ 話をしない
- ◇ 通り過ぎる
- ◇ 生うなずき をする
- ◇ ひきこもる



安心・安全の場が部屋



◆ (親・先生… の ● になつた) 振舞いをして 取り繕う : **良い子**

子の感情に寄り添う傾聴（反射・質問）

⇒「真実・子どもの真の感情」に気づく

親が
わかる部分

学校に行きたくない…

○ そう…。
行きたくないんだ…。

お腹も痛いんだよね…

○ なにか（辛いこと）
あったのかなあ…。

親が
見えていない
部分

※本人も「？」

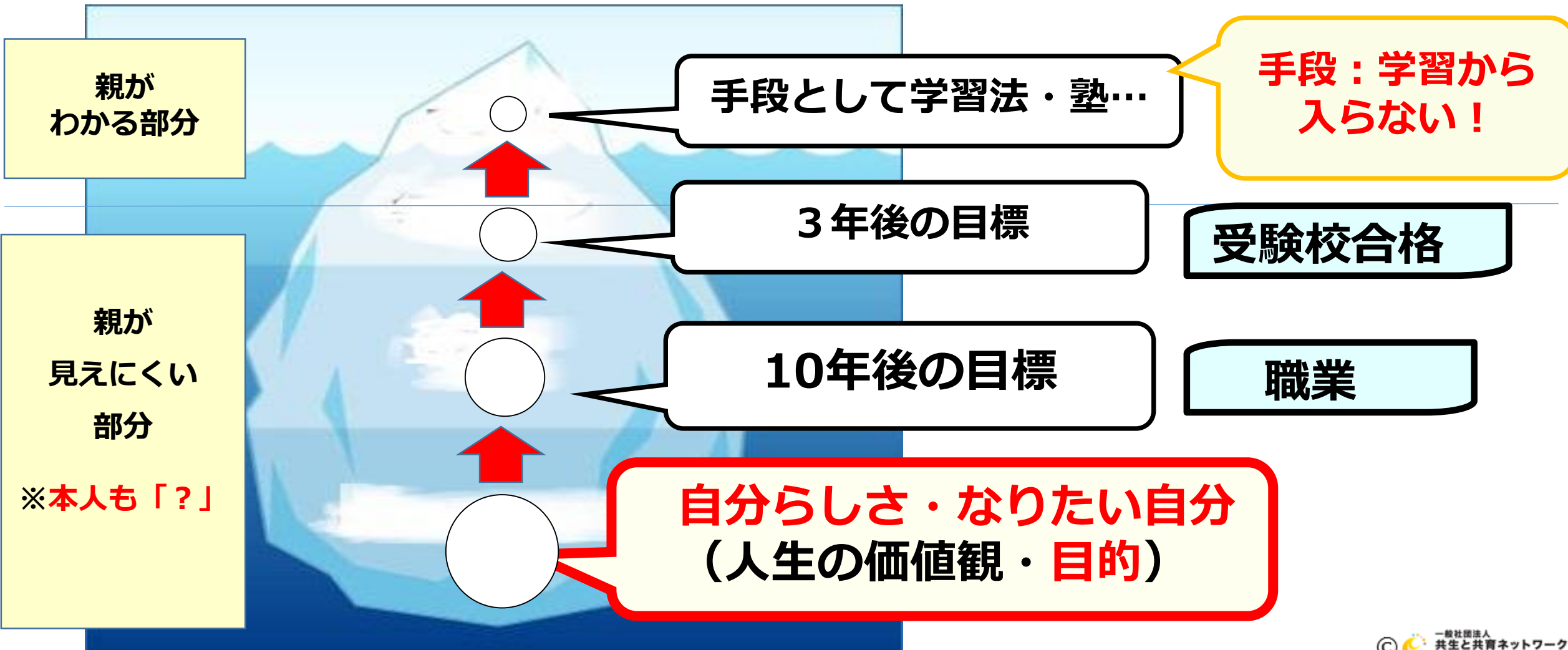


いじめられてつらい

……（言葉に表現しにくい感情）

傾聴で「なりたい自分」を引き出す

➡ 将来・学びの意欲へ



NEXT

4. 親は「I メッセージ」を！

～ 子どもが感じ・考え・判断する ～