

「思春期」の子に向き合う 親子のコミュニケーション



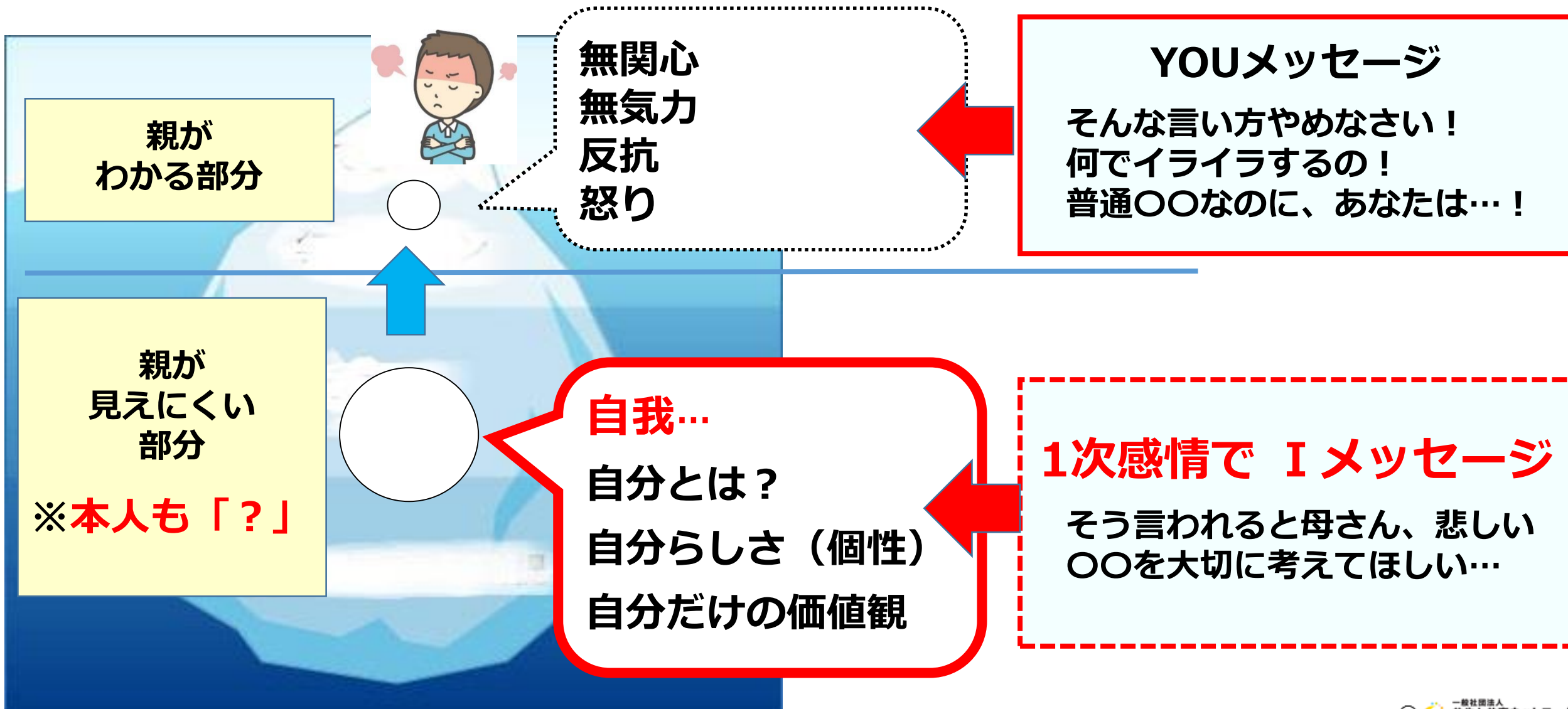
一般社団法人
共生と共育ネットワーク
Kyousei to Kyouiku Network

理事 木村 尚文

4. 親は「I メッセージ」を！

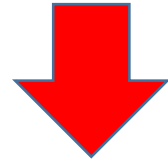
～ 子が感じ・考え・判断する ～

思春期 … 大人へ向けて自我を探り 自立を意識する



子との●意見の違いは「Iメッセージ」で

気持ちに共感しながら… 巻き込まれない
(×迎合 ×放任 ×服従)



7. 意見の違いについて交渉する

「Iメッセージ」



重視したい7つの習慣

- ☐ 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

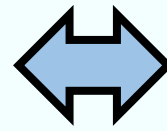
「I メッセージ」とは …

私（お母さんは…、お父さんは…）を主語にした伝え方

私（親）の思い・感じ方・考えが伝わる

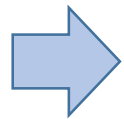
- ◇（母さんは）そう言われると悲しい…。
- ◇（父さんは）（遅く帰ってくると）心配なんだ！
- ◇（母さんは）「約束を守る」ことは大切だと思っている。

「I メッセージ」



「YOU メッセージ」

親の想い・感じ方・考えを伝え
行動の判断は子に委ねる

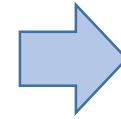


社会で求められる **主体的判断**

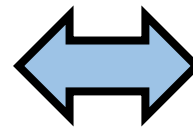
- ◇ と言われると **悲しい**。
- ◇ 遅く帰ると **お父さん心配になるんだ**。
早く帰ってきてほしい。
- ◇ 日々少しでも学ぶことが大切と
お母さんは思ってる。



子に対して **決めつけ**（非難）
（普通・比較で）子どもの行動を **指示**



×感情的に反発・萎縮
×指示されないと動かない



- ◇ 何てひどいこと言うの！ **謝りなさい**！
- ◇ **遅くまで何やっているんだ**！
年頃の娘は早く帰るべきだ！
- ◇ **他の子は**受験に向け勉強してるのに。
いつやるの！

子どもが考えたくなる「Iメッセージ」を！

◇ 本音・弱音

◇ (親の) 想い

◇ (大人として) 軸のある背中

親も



変化・多様化の激しい
「絶対的正解」のない

社会

を 学び続けましょう！



日本の「ゼロ勉強社会人」は52.6%
1日の勉強時間は平均13分だけ

◇ 何が「問題」？ 「より良い解」は？

◇ 違い（多様性）をどう受け容れる？

意見の違いについて交渉する ➡ **子ども から結論を！**

①親が話す ● 時間より 子ども が話す時間が多くなるように

②子ども の話に批判やアドバイス をせず、ひたすら「聞く」

③子ども の要求も 話の題材に

④意見を求められたら「I（私は…） ● メッセージ」で
「（私は）…思う」「（私は）…なると嬉しい」「（私は）…が大切だと思う」

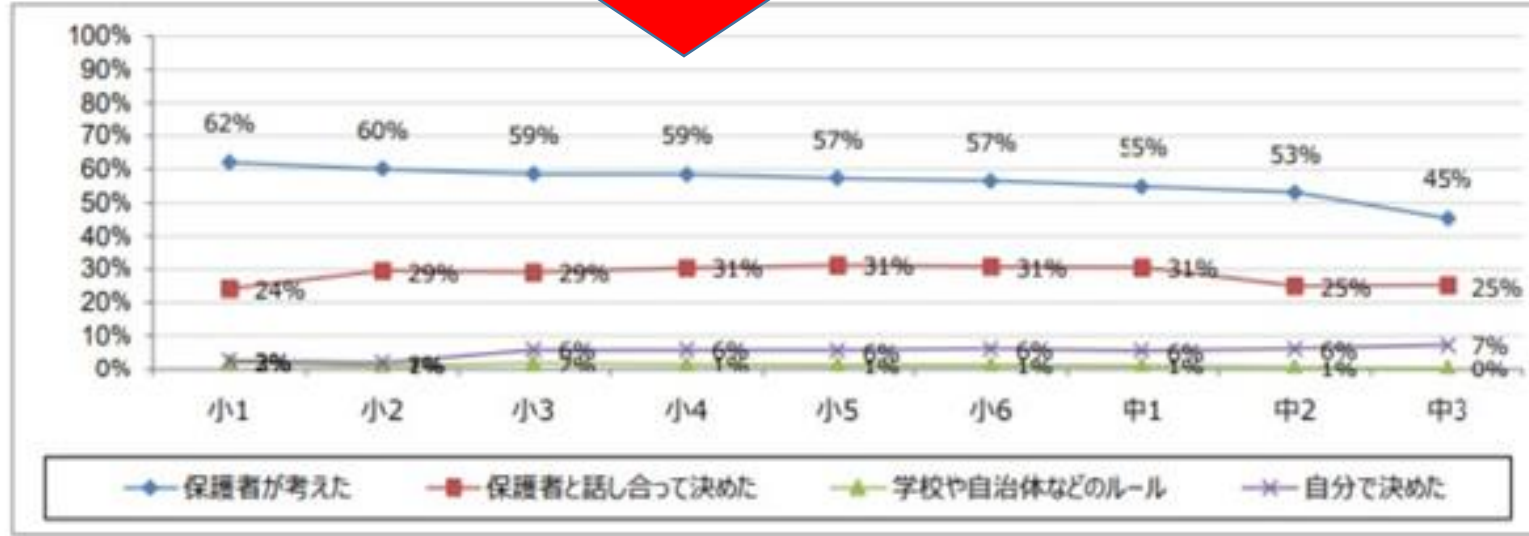
⑤結論 ● を持たずに聞く

※子どもは話をしている自分の言葉の中から結論を発見していく

※「…（沈黙）」も、**結論への大切なプロセス**

「親が決めている」が過半数！

…ICT機器を使うときのルールを
どのように決めましたか？



2022年2月教育ネット（横浜市）調査

「保護者が考えた」

小5：57% 小6：57% 中1：55% 中2：53% 中3：45%

本人が責任をもって決め、
「守れなかったら〇〇します」と本人が約束する

大人として扱い

子どもを大人への歩みを進める 一人の「個性」として尊重

親 = 寄り添い・応援！



(親の「普通」) ●

「①〇なんだね…

(認知・受容・共感)」

「③Iメッセージ」 ●

子 = 主体的に！



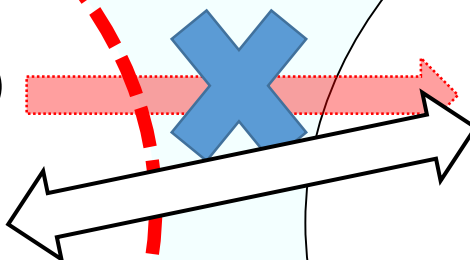
(子の感情・価値観)

② (認めてくれている信頼感

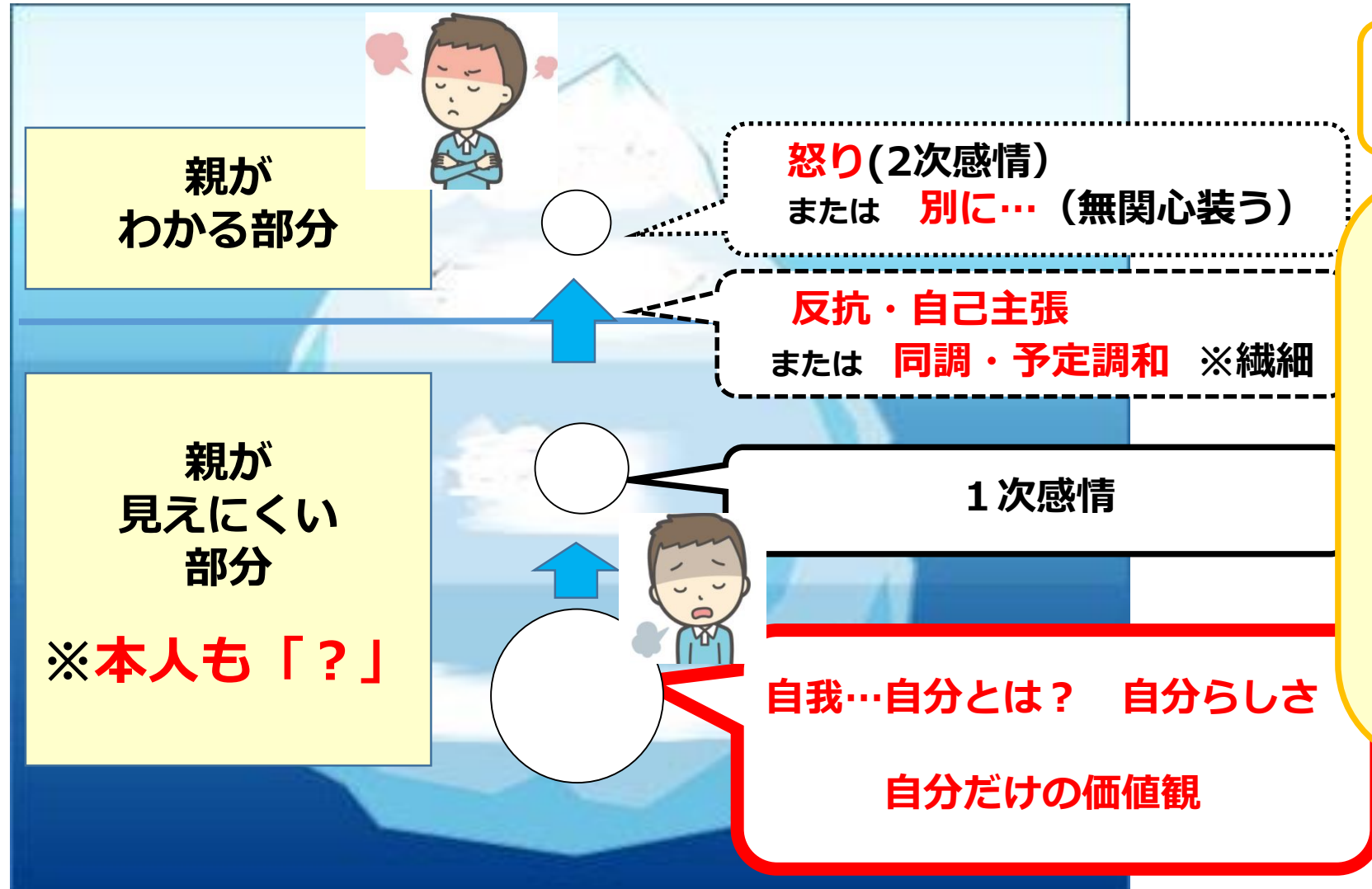
⇒自己肯定感)

⇒自分の思い・考えを自己開示

④ ●・〇・● …自ら判断



思春期の子 … 自我を探り 自立を意識する



家庭・親の**普段**の姿勢

- ① 親は**干渉せず**見守る
- ② 本音を言いやすい
安心安全の環境
(認める・寄り添う・応援)
- ③ **Iメッセージ**を投げかけ
本人の主体的判断を

反抗期の子へ… 3つの対応



1. 一定の距離を置き、見守る



2. 行動や言動を深刻に受け止めない



3. 子を「認め」「肯定」する



1. 一定の距離をおき、見守る

◆子どもは、「**自我**」を探り、「**自立**」を意識し
試行錯誤している…

◆**干渉**（→反発招く）**せずに**。
子どもが求めてきたら応える程度で。



干渉（指示）→ 関心（考えをメッセージで）

2. 行動や言動を深刻に受け止めない

◆ 本当の気持ちがそうとは限らない



◆ 「そんなこと（普通は…）…！」と叱らず

自身の感情・考えを、Iメッセージで

「お母さん、傷つくなあ…」

「お母さんは心配だわ…」

「お母さんは〇〇事も大切だと思う…」



3. 子を「認め」「肯定」する

◆ 子どものありのままを「認め」、
肯定的な言葉、言動を



→ 子どもの自己肯定感を高める

ゆらぎが 身体・心の不安定に至ることも



日常生活に支障をきたすなど
他人との関わりがない
行動の揺らぎが激しかったら

行政の専門機関、
医療機関、カウンセラーへ

**ご視聴
ありがとうございました！**



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