

# 思春期の子どもと語るための コミュニケーションマニュアル

## ＜基礎編＞

コミュニケーションの基本を覚えましょう！

### はじめに

“子どもが何を考えているのかわからない”というのは、思春期の子どもをもつ親たちに共通する思いでしょう。いつの間にか開いてしまった子どもと自分の心の距離を縮めるために、もっとも重要なのがコミュニケーションです。あなたは子どもとどんな話をしていますか？

親であるあなたから子どもに伝えたいことはたくさんあるはずですが、また、子どもたちから得ることも少なくないでしょう。あるいは、とくに目的のないたわいのない会話は、会話そのものを楽しみながら、互いの心をほぐしてくれるはずですが、このように話すことのメリットは、数え切れないほどたくさんあります。さあ、このコミュニケーションマニュアルを参考に、もっとも思春期の子どもたちと話をしてみましょう。

### I 子どもからのサインはしっかり受け取って

子どもにとって最も悲しいことは、なにか相談したいときに、親から相手にされないことではないでしょうか。忙しい毎日を送っていても、子どもが何か話したようなそぶりを見せているときには、極力、応じるようにしましょう。日ごろから、親は子どもに対して、何か困ったことがあったときには、一番に頼れる存在であることを、アピールしておく必要があるからです。

また、言葉や行動、表情などから子どもが発しているサインをしっかりと受け取ることも、とても重要です。思春期の子どもは、揺れ動く感情を言葉では上手に表現できずに、自分の胸にしまいこんでしまうこともよくあるからです。

まず、そのことを念頭に入れたうえで、早速、コミュニケーションの基本から覚えていきましょう。

### II 子どもの話に意識を集中させていますか？

話を聞くときには、相手の話に集中しましょう。子どもには子ども自身の考えがあるので、まずはそれをしっかり聞くことです。ここ一番というときに聞き上手になるため

には、次のような心構えが必要です。このような話の聞き方を「聴く」といいます。

- ① (仕事の)手を休めて話を聴く。
- ② 子どもの顔をちゃんと見る。
- ③ 話をさえぎらない。
- ④ 子どもの話し方や顔の表情などにも注目する。
- ⑤ 相槌をうちながら聴く。
- ⑥ 子どもの話を繰り返したり、簡略に言い換えて確認しながら聴く。
- ⑦ 話が途切れたら、話を続けるように促す。

### Ⅲ 子どもの気持ちを理解しようとしていますか？

たとえ親子であっても、コミュニケーションの基本は人間対人間であることは忘れないようにしましょう

- ① 自分が言われて不快になる言葉は、子どもだって不快に感じる。  
例) 非難、指示・命令的態度
- ② 自分が心地よく感じる言葉は、子どもも心地よく感じる。  
例) 共感的態度  
共感的な態度は、話を聴く態度から相手に伝わっていくものです。  
それでは、例文を読んでみましょう。

#### [会話 1]

息子「今日は塾に行きたくないな」

母 「そんなこと言っても、行かなくちゃダメよ」(茶碗を洗いながら、息子の顔も見ないで)

息子「数学のテストがあるのに、自信がないんだよ」

母 「勉強しておかないから、自業自得よ」

息子「わかってるけど、そんな言い方しなくたっていいじゃないか」

母 「だったら、言われないようにすればいいでしょ」

息子「もう、何も相談しないよ」

#### [アドバイス]

[会話 1]の母親の言葉には、「そんなこと言っても、(あなたは)行かなくちゃダメよ」「勉強しておかないから、(あなたの)自業自得よ」というように、「あなた」という主語を入れることができます。つまり、こうした言い方は、「こうしなさい」「こうすべきだ」「だからこうなったのよ」という、子どもを非難するメッセージなのです。命令、説教、皮肉なども、こうした言い方で表現されます。このような言い方では、子どもの自尊心は傷つけられ、反抗的になったり、自分の殻に閉じこもることになりかねません。

#### [会話 2]

息子「今日は塾に行きたくないな」

母 「そう、行きたくないんだ」(洗いものをしていた手を休め、息子の顔をちゃんと見て)  
息子「うん。数学のテストがあるんだけど、自信がないんだよ」  
母 「自信がないから、受けたくないんだね」(話の内容を簡単に確認する)  
息子「そう。勉強してないからね。こんなことになるんだったら、早くから準備をしておけばよかったよ」  
母 「本当ね。でも、そのことがわかれば次からはうまくいきそうね」  
息子「うん、そうだね」

### [アドバイス]

[会話 2]では、母親が息子の言い分を受け止めて、共感的な聞き方をしたため、息子は、素直に自分の準備不足を認めて出かけて行きました。

とはいえ、子どもの言い分は、親であるあなたが納得できる内容ばかりではありません。そんなときにも、頭ごなしに子どもを非難するのではなく、あなた自身の気持ちを率直に表現することが大切です。

## IV あなた自身の気持ちを率直に表現してみましょう

あなたは、子どもに対して、自分自身の気持ちを率直に表現していますか。あなた自身の気持ちを率直に表現することには、次のようなメリットがあります。

- ① 子どもの自尊心を傷つけない。
- ② 子どもは親の問題として冷静に聴くことができる。
- ③ 親と子の間に適度な距離感が保てるようになる。
- ④ 会話が壊れることなく、むしろ発展していく。

※親が「私は～が心配だ」「私は～に困っている」と伝えることにより、子どもはなぜ親がそう思っているのかを理解しようとする。

それでは、[会話 3]と[会話 4]を比較してみましょう。

### [会話 3]

娘が、夜遅く大きな音でステレオをかけています。

母「もっとステレオの音を小さくできないの？ 隣の人に『うるさい』って言われるでしょ」

娘「えーっ、せっかく楽しんで聞いているのに。少しぐらいいいじゃないよ」

母「少しの間でも、迷惑だからすぐに音を小さくしなさい」

娘「お母さんは、せっかくの私の楽しみを奪うわけ」

母「とにかく夜は音を小さくするか、ヘッドホンで聞きなさい」

娘「わかったよ!」

### [会話 4]

娘が、夜遅く大きな音でステレオをかけています。

母「夜遅くにステレオの音が大きいと、隣の家にも響いてるんじゃないかって、お母さんはとても心配なの」

娘「あともう少しだけだから、ねえ、いいでしょ」

母「少しの時間ならばいいと思っているのね。でも、どこのお宅でも夜はゆっくり過ごしたいと思っているだろうから、お母さんは気が気でないのよ」

娘「お母さんは、音が大きいと隣の家の人に迷惑だと思っているんだね」

母「そうなの」

娘「それじゃ。ヘッドホンを使って聞くことにするよ」

母「ありがとう。それなら安心だわ」

### [アドバイス]

[会話3]の場合、娘は投げやりに母親の指示に従ってはいるものの、一方的に怒られたことや楽しみを奪われたことへの不満が残ります。

それとは対象的に[会話4]では、母親は、子どもの気持ちを理解しようとしながらも、納得できないことに対しては、「お母さんは気が気でないのよ」と、自分を主語にして伝えていきます。この場合、娘は直接非難されていないため、自尊心を傷つけられることなく、冷静に母親の話の聞くことができます。娘は母親の気持ちを汲み取って、自分からヘッドホンを使うことを提案しました。

## ポイント

### ●カッとしたら、まずは深呼吸

#### [会話5]

中学2年生のゆかりさんは、いつもは6時には帰宅するのに、7時を過ぎても帰ってきません。以前は、遅くなる日には、必ず連絡を入れていたのですが、そのたびに母親に、「ダメよ」「すぐに帰ってきなさい」と怒られることから、とうとう先日、「友達づきあいがあるのに、私だけが厳しいことをいわれる。もう、絶対電話なんかしない!」と宣言しました。

ゆかりさんは、この日、8時を過ぎてからようやく帰ってきました。そして、そんな彼女に母親はこんなふうに言ってみました。

母 「ああ、よかった。無事に帰ってきて、ホッとしたよ」

ゆかり (キョトンとしている)

母 「なかなか帰ってこないから、心配していたのよ」

ゆかり 「うん。幸子につきあって、本屋に行ったけど、探している参考書がなかなか見つからなくて…。あんまりお腹がすいたから、ハンバーガーを食べてきちゃったんだ」

母 「そう。でも、連絡がなければ、どうしたのかって心配になるし、後片付けもしないで待っているのに、夕飯も食べてきたなんて聞けば、腹も立つわよ」

ゆかり「ごめん。うっかり忘れて、途中で思い出したけど、面倒になっちゃって…」

母 「おしゃべりが楽しくて夢中になっていたんだね」

ゆかり「……………」

母 「でも、やっぱり心配だし、食事をしてくると連絡をくれれば、お母さんも早く後片付けをして、別のことができるでしょ」

ゆかり「うん。次からは、ちゃんと連絡するよ」

## [アドバイス]

以前のように母親が、いきなり「(あなたは) 電話しなくちゃダメでしょ」という言い方をしたら、ゆかりさんは、きっと反抗的な態度をとったことでしょう。

この日、母親は、ゆかりさんの帰りが遅いと、(母親自身が) どれだけ心配し、イライラするかということを率直に話し、ときには遅くなるのも仕方がないけれど、そのときには必ず連絡を入れてほしいと頼みました。

母親が気持ちを切り替えたことによって、ゆかりさんは、自尊心を傷つけられることなく、苦情を母親の問題として冷静に聞くことができました。

## V 言葉以外のコミュニケーションも重要です

コミュニケーションと言えば、すぐに思い浮かぶものは言葉によるものです。でも、同じ言葉で話したとしても、明るい表情で話すのと、暗い表情で話すのとでは、相手に伝わるメッセージはまったく違うものになるでしょう。また、ときには、相手の気持ちをゆっくりと理解するために、沈黙が必要なこともあります。

このように言葉以外(非言語)の声、表情、身振り手振り、スキンシップ、沈黙なども、重要なコミュニケーション手段になり、ときには言葉以上に重要なメッセージを伝える手段となります。

次の会話は、言葉以外のコミュニケーションで、母親が娘に適切な関わりができたケースです。

### [会話 6]

ある日の朝、中学3年生の恵子は暗い表情で母親に話しかけます。

恵子「今日、学校へ行きたくない」

母 「……………そう……………、わかった。ママも今日はお店を休みにするから、一緒に公園に行こう。ママも疲れているから…。先生には体調が悪いので休むって連絡しておこうね」

公園で2人はボートに乗り、恵子が漕いでいます。特別の会話がないまま、しばらく時間が経過します。

恵子「ママ、もういいよ。明日は学校へ行くよ」

母 「そう。それじゃ、おいしいものでも食べて帰ろうか」

## [アドバイス]

思春期の子どもは自分自身の心を整理するのに必死です。実はこのとき、恵子さんは、自分が部長をしているテニス部内のトラブルに巻き込まれて、つらい立場にありました。学校に行けばクラブ活動に出なければならない、気分が重く、頭も痛むけれど、学校を休むのは逃げているようで自分が許せない気もする、そんな葛藤があったのです。ところが母親は、学校に行きたくない理由をわざわざ聞きだそうとせず、仕事を休み、公園で恵子さんと同じ時間を共有しました。こうした母親の意外な対応によって、恵子さんの張り詰めていた心は緩み、自分自身の問題から距離をおくことができたのです。

このような言葉以外のコミュニケーションの場合、親が、日ごろから子どもの性格や個性を理解しておくことで、適切な関わりが可能になります。責任感の強い娘に対し、母親は、ときには休むことが必要だと、からだ全体で伝えていきます。母親が、ゆっくりと待つ姿勢を示せば、子どもはいつでも聴いてもらえるという安心感を得ることができます。決して多くを語らなくても、全身でメッセージを送れば、子どもは親に対し、「わかってもらえる」という信頼感を抱くことができるのです。

## VI 言葉と態度は一貫させましょう

子どもとのコミュニケーションでは言葉と態度は一貫したものでなければなりません。言葉では共感や理解を示しながら、否定的な態度をとる、あるいは、言葉では突き放しながら、行動でひきとめようとするなど、言葉と態度とで矛盾したメッセージを送ることは、絶対に避けなければなりません。正反対の2つのメッセージが送られたら、子どもは自分の行動に自信がもてなくなり、親に対しても不信感をもつようになります。また、自分が親から愛されていることが確認できなくなり、自己肯定感を失うことにもつながります。

### [会話7]

母親の財布の中から、お金を抜き出した高校1年生の息子に対し、

父 「親の金をとるなんて、お前は最低だ！ 金は自分で働いて稼ぐものだ。まじめに勉強もしないで、夜遊びばかりして、一体何を考えているのか、まったくわからん！」

と言っておいて、本人のいないときに、母親に対して、

父 「なあ、母さん、あいつがよそで万引きしたりしないように、小遣いは十分に与えてくれ」と言う

### [会話8]

夜遅く帰ってきた娘に対し、

父 「ずいぶん帰りが遅いじゃないか。お前は、大事な娘だ。父さんは、お前のことがかわいいと思うから注意するんだ」

と言いながら、怖い顔で娘をにらむ。

## [アドバイス]

[会話 7]と[会話 8]では、どちらも言葉と態度が矛盾しているのがわかります。子どもは、親の言動に対して敏感なので、こうした矛盾にはすぐに気づくでしょう。そして、同じことが繰り返されるたびに、親への信頼を失っていくのです。ところが、親自身は自分の矛盾した言動に気づいていないことが少なくありません。

ときには、自分自身の言動を振り返って、子どもに対して矛盾したメッセージを送っていないかどうかを確認しておきましょう。

## Ⅶ ときにはあなた自身の生き方を振り返ることも大切です

子どもとしっかり向きあっていくと、これまでは、自分でも気がつかなかった自分自身のことに気がついて、ハッとする場面があるのではないかと思います。自分の思考パターンに気がついたり、子どもに干渉しすぎていることに気がついたり…。親だからといって、完璧ではありません。でも、自分自身を振り返ることはとても重要です。そして、問題があれば、気がついた時点で、少しずつ軌道修正をしてみませんか。

### [会話 9]

娘 「今度こそ私は自分で決めたかった。だから、お母さんにはわからないように、(アメリカの)バレエ学校の試験を受ける準備をしていたのに、またお母さんは先回りして、勝手に連絡をとっちゃった。もう私は行かないからね。私ってお母さんの影みたい」

母 「だって向こうには私の知り合いだっているから、何かと都合がいいし、あなただって楽はずよ。感謝してもらったって、いいくらいなのに……」

娘 「それはお母さんの勝手。お母さんが留学するわけじゃないのに……もういい加減、私に構わないで。お母さんは、お母さんのしたいことをやってよ」

### [会話 10]

寝坊をした息子が慌てて階段を降りてくる。

息子「どうして起こしてくれなかったんだよ。また遅刻しちゃうじゃないか」

母 「そうなの。でも、2回も起こしたわよ」

母の話をまったく聞こうとせずに、

息子「朝練に遅れたら、先輩にいやみを言われるじゃないか」

母 「たいへんねえ。でも、それはあなたの問題よ。とにかく今は急いだほうがいいわ。ご飯のしたくはできているから」

息子「う〜ん……」

## [アドバイス]

親自身が気づかないまま子どもに関わりすぎていることは少なくありません。[会話 9]では、娘は、いつも独断的にことを決めて、娘の問題に関わってくる母親に隠れて、アメ

リカのパレエ学校への留学を目指して準備を進めていました。ところが、いつものように、母親が先回りして話を進めてしまったのです。海外への留学は、娘の一存で決められるようなことではありませんが、この場合、母親は娘からの相談があってから、協力したほうが適切だったといえるでしょう。[会話 10]では、寝坊を母親のせいにする息子に対し、母親は、その気持ちを受け止めつつも、“寝坊はあなた自身の問題”と自分の気持ちを伝えています。息子もしぶしぶながら、自分の非を認めているようすです。関わりすぎは、子どもの自立心を摘み取ってしまいます。とくに基本的な生活リズムは、大人になる前に子ども自身が身につけておくものだとすることは忘れないようにしたいものです。

## ポイント

- 子ども自身でできることはたくさんある
- 手を出す前に見守ろう！

## VIII 子ども自身が考えて選択できるように関わりましょう

子どもとのコミュニケーションは、うまくいくことばかりではありません。むしろ対立することの方が多いことでしょう。親の立場から考えれば、子どもの言い分が、矛盾に満ちていることもあります。そんなときにも、親が受容的な態度で話を聴くことによって、子どもは自分自身の考えを整理することができ、自らの矛盾に気がつくことができます。

また、ときには、親と子の価値観が真っ向から対立してしまうこともあるでしょう。そんな場合にも、クドクドと説教したり、やみくもに親の価値観を押し付けるのは逆効果です。まずは、冷静に話を聴くとともに、問題になっていることがらについて、客観的な情報を提供したり、助言するなどして、子ども自身が自分で考えられるように手助けをすることが大切です。

では、[会話 11]と[会話 12]を比較してみましょう。

### [会話 11]

母 「太郎、ちょっと来なさい！」

太郎 「ん？ 何か用？」

母 「これはなんなの？ (タバコの箱を出す) あんたの部屋で見つけたのよ」

太郎 「ゲー、勝手に人の部屋に入って、いってんじゃないか！」

母 「親が子どもの部屋入って、何が悪いの！」

それより、これはなんなの？ どうして、こんなものがあんたの部屋にあるの！ 何考えているのよ！」

太郎 「うっさいな！ 勝手に人の部屋入って、かきまわしたのかよ！」



母 「親に向かってその言い方はなんですか！」

太郎 「うざいんだよ！ ほっとけよ！」

母 「ほっとけないでしょ！ タバコが体に悪いことくらい知らないわ けないでしょ？」

太郎 「うっさい！ 出てけ！（部屋から母を押し出して、ドアをバタンと閉めてしまう）」

## [会話 12]

母 「太郎、ちょっと話したいことがあるんだけど、今いいかな？」

太郎 「いいよ、何？」

母 「今日、いいお天気だったから、布団を干してあげようと思ってさ、あなたの部屋に入ったのよ」

太郎 「えー、勝手に人の部屋に入るなって、言ったじゃんか！」

母 「ああ、勝手に部屋に入られると腹が立つのね。でも、前に布団干す時には、部屋に入ってもいいって、約束したじゃない」

太郎 「ああ、そういえばそんなこと言ったっけ」

母 「でしょ。それでさ、(タバコの箱を出しながら) こんなもの、あなたの部屋で見つけたのよ。お母さん、びっくりしちゃって。ショックだったわ」

太郎 「あっ (シマッタという表情)」

母 「何か事情があるなら、話してくれないかな」

太郎 「ごめん (小さい声で)」

母 「謝らせたいと思っているわけではないの。ただ、どうしてあなたの部屋にこれがあったのか、知りたいの。お母さんは事情を聞いて安心したいな」

太郎 「この前さ、高校に進学したクラブの先輩が久しぶりに来てさ」

母 (うなずく)

太郎 「その時タバコを持ってきて、みんなに試してみろって。先輩の言うことって、逆らえないしさ」

母 「そうね。運動部ってそういうところあるよね。で、あなたもその時試してみたの？」

太郎 「まあね。でも、むせちゃって。あんなのどこがいいんだろう？」

母 「本当ね。みんな、最初はそう思うみたいよ。でも、そう思っているうちに、クセになるのよ。そこが怖いところよね。タバコを吸う人は吸わない人の4倍も肺がんになりやすいの」

太郎 「(黙って聞いている)」

母 「先輩に言われたからだけでなくて、やっぱり、興味があったのかな」

太郎 「ウン、まあ、好奇心っていうか……」

母 「好奇心が旺盛なのは悪いことではないけど、覚せい剤とか、麻薬とか、みんな、そんなきっかけで始まるのよ。1回でも手を出すと、2回、3回って、クセになるって。体がポロポロになってもやめられなくなるらしいよ」

太郎 「ふうん、でもまさかそんなものには手を出さないよ」

母 「うん。最初からそういうものだと思っていたら、たぶん、手をださないと思うの。でも、眠くならないで勉強できる薬だとか、面白くない時スカッとする薬だとかい

われると、つい試してみたくならない？」

太郎「そうかもしれないね」

母「だから、好奇心に任せないで、しっかり判断してほしいな」

太郎「わかったよ」

母「それで、このタバコはその時もらったの？」

太郎「うん、そのとき余ったのを“やるよ”って言われて、もらっといたんだけど、その後は吸っていないよ」

母「そう。安心したわ。これ、どうしようか？」

太郎「捨てていいよ」

### [アドバイス]

[会話 11]では、母親は一方的に太郎さん呼びつけ、しかも太郎さんの言い分をまったく無視して、一方的に太郎さんを非難することで、親の価値観を押し付けようとしています。これでは、心配している気持ちや親の愛情は伝わりにくく、むしろ反発を招くだけです。しかし、[会話 12]では、太郎さんの言い分をしっかり聞いたうえで、太郎さんが自分で考えて判断できるように、喫煙や覚せい剤の害について、必要な情報を提供し、適切な助言もしています。

それでも、意見が対立する場合は、真剣にあなたの考えを、子どもに伝えておきましょう。いずれ子どもが、あなたの考えを理解できる時がくるかもしれません。また、価値観は対立したままであっても、子どもを1人の人間として尊重したあなたの対応に対しては、信頼感を抱くに違いありません。

### ポイント

- 子どもも1人の人間だから、価値観は同じとは限らない
- 理解してもらえないときは、しばらく時間をおいて話し合おう!

### [コラム]

アルコール、たばこ

思春期の子どもはこんな言い方をされると素直になれる(アンケートより)①医学的にたばこやアルコールが、どうからだに悪いのか説明してほしい。

ただ、「未成年だからダメ」は逆効果。

②悩みや心配ごとがあるから、たばこを吸ったりするのだと思う。大人が子どもの話をきいてあげることが大切。

③ただ、「ダメだ」と怒るのではなく、静かな口調で、からだに悪いから心配しているということが伝わるように話してもらおうと冷静になれる。

- ④ 泣いたり、頭ごなしにダメというのではなく、ちゃんと正面から向き合ってほしい。
- ⑤ 怒らずに接していく。一度では治らないと思うから、何度か言う。

## 基礎編の終わりに

基礎編を読んで、コミュニケーションのポイントが見えてきましたか。できれば、何度か繰り返し読んで、いつもの自分の会話のパターンと比較してみてください。違いがわかってくれば、しめたものです。

基礎編のアドバイスやポイントを念頭において、さあ実践編に進んでみましょう。

# 思春期の子どもと語るための コミュニケーションマニュアル

## 〈実践編〉

### 自分なりのコミュニケーション技術を身につけましょう

基礎編でコミュニケーションのコツがつかめましたか？ 理屈はわかっているけど、文字で読んでいるのと、実際に子どもと話してみるのとではずいぶんと違うため、戸惑うことも多いでしょう。話の展開は、マニュアルどおりに進んでいくことの方がむしろ少ないと思います。また、最初はうまくいっていても、途中でケンカになってしまうこともあるかも知れません。でも、あきらめないで続けてみましょう。失敗の原因には、成功へのヒントがぎっしりと詰まっています。日々の子どもの会話の中でコミュニケーションスキルを磨きましょう。

### I 会話の事例集 レッツ エクササイズ

ここでは3つの場面の会話例を紹介します。まず、最初に[会話1]を読んでから、基礎編を参考に、自分だったらこう話してみる、という会話例を考えてみてください。そして、ページをめくって[会話2]に進んでください。[会話2]は、子どもの気持ちを受けとめたよい例を紹介していますが、答えは1つではありません。自分で考えた会話とも比較して、別のコミュニケーションの方法も考えてみましょう。

#### ①受験勉強にイライラする息子との会話

##### [会話1]

高校受験を目指している徹くんは、問題集を解きながらガタガタと音をたてています。隣の部屋で本を読んでいた父親は、イライラをぶつけているようなその音が気になって、ようすを見に行きます。

父 「どうしたんだ。何か、やかましい音がしていたけど」

徹 「数学の問題が解けなくて、頭にくるんだ。やたら難しい問題で、全然わからないんだ」

父 「そんなにイライラしていたら、わかる問題までわからなくなるじゃないか」

徹 「私立の推薦が決まっている子は遊んでいるのに、おれはこんなに勉強してさ」  
父 「だったら勉強しないで遊んでいれば。A高校を受験したいと言ったのは自分じゃないか」  
徹 「だってさ…」  
父 「自分で決めたことなんだから、がんばるしかないだろう！」  
徹 「うるさいなあ、向こうへ行ってよ」

### [アドバイス]

[会話1]では、父親はガタガタと音を立てている徹くんの気持ちを受けとめようとして、音を立てられていることの不快感をそのまま徹くんにぶつけています。徹さんは自分の気持ちを理解してもらえずに、ますますイライラしてしまいました。では、徹さんの気持ちを受けとめようとした場合の会話はどのようになるとおもいますか？

### [会話2]

[会話1]と同じ状況で、

父 「どうしたんだ。何か、ドンドン音がしていたけど」  
徹 「数学の問題が解けなくて、頭にくるんだ。やたら難しい問題で、全然わからないんだ」  
父 「そうか。むずかしくてやる気がなくなっているんだね」  
徹 「そう。それにさ、私立の推薦で決まっている子は遊んでいるのに、ぼくだけがこんなに勉強してさ」  
父 「徹も勉強しないで遊びたいんだよな」  
徹 「うん。なんだか毎日勉強ばかりでイヤになってきた」  
父 「わかるよ。ただ、A高校を受験したいと決めたのは徹だよ。どうしても無理だったら志望校を変えるという選択肢だってあるよ」  
徹、しばらくの沈黙の後、  
徹 「うーん。そうすれば気が楽なんだけど、ここまでがんばってきたからにはやっぱりA高校に行きたいという気持ちの方が強いんだよね。最近、勉強が進まなくてイライラして仕方がなかったんだ」  
父 「そうだね。大変だけど、あと1か月だから」  
徹 「うん。がんばってみるよ」

### [アドバイス]

[会話2]では、父親は徹くんのイライラしている気持ちを受けとめようと、共感的・受容的な態度で接しています。その結果、徹くんは、やる気を取り戻し、あと少しの辛抱だからがんばろう、という気持ちになりました。

## ②からだの問題で悩む娘との会話

## [会話 1]

良子「お母さん、あのさあ〜」

母 「何？」

良子「お母さんは、毎月ちゃんと生理がくる？」

母 「あんた遅れてるの？ 生理が遅れるようなことをしたの？」

良子「それ、どういうこと？」

母 「妊娠するようなことしていないかってこと！」

良子「疑ってるんだ。してないよ！ してない」

母 「本当に？」

良子「そんなに私のこと信じられないんだ。サイテー」

母 「心配しているのよ」

良子「勝手に想像ふくらませてるんでしょ。私は生理のことを相談したかっただけなのに。もういいよ」

## [アドバイス]

子どもが成長過程で抱えるからだについての不安や疑問については、親身になって相談にのってあげましょう。[会話 1]では、娘の不安な気持ちを受けとめようともせず、逆に、猜疑心をあらわにして、娘の心を傷つけています。ここまで、極端なケースは少ないかもしれませんが、子どもは親の無神経な言葉で傷つけられることが少なくありません。では、[会話 1]の良子さんのような相談があった場合に、母親はどのように受けとめればよかったと思いますか。

## [会話 2]

良子「お母さん、あのさあ〜」

母 「あら、何か話したいことがありそうね？」

良子「お母さんは、毎月ちゃんと同じ間隔で生理がくる？」

母 「そうね。だいたい同じ間隔ね。良子はどうなの？」

良子「私の生理って毎月バラバラなんだ。それで体育の先生にズル休みしていると思われるみたいなの」

母 「疑われているわけだ。困るね。良子の方から体育の先生に相談することはできないの？」

良子「男の先生だから、生理のことなんて絶対に話したくないよ」

母 「そうだね。でも、このままじゃ、問題は解決しないし、良子もムカついたままだね。何かいい方法はないかしら」

2人ともしばらくの間、沈黙している。

良子「……。そうだ、担任の松永先生に相談してみようかな。話しやすいし、女の先生だし」

母 「そうだね。それ、いいアイデアだと思うよ」

良子「うん。明日、相談してみるよ。もっと早く気がつけばよかったな。お母さん、あり

がとね」

母 「よかったね」

### [アドバイス]

母親が自分の気持ちを受けとめてくれたことで、良子さんは、生理が不規則なために体育の先生からズル休みをしていると思われているという問題を相談し、母親の適切なアドバイスで、問題を解決するための方法も自分で見つけることができました。

## ③友だちのことで悩む息子との会話

### [会話 1]

健一が外出から帰ってくる。

健一 (無言)

父 「おかえり!」

健一「・・・」

父 「健一、返事くらいしたらどうなんだ?」

健一「うるせえなあ。考えごとしてたんだよ」

父 「またろくでもないことを考えてたんじゃないのか?」

健一「またとは何だよ!自分の子どものこと信じてねえのかよ」

父 「信じているとか信じていないとかじゃなくて、親に迷惑かけるようなことはしないでくれってことを言ってるんだ」

健一「友だちのことが心配で考えごとをしていただけで、これかよ。ったく」

父 「仕方ないだろ。おまえは、父さんや母さんがこんなに仕事で忙しいのに、学校に呼び出されるようなことばかりしてるんだから。たまには、ほめられるようなことをしてみろよ」

健一「ふた言めには仕事、仕事…で、おれのことだって本当はどうでもいいと思っているくせに」

父 「何言ってるんだ!仕事をしなかったら、金はいらないし、金がなければ、何もできないんだよ。おまえにだって、将来いい大学に入って、いい会社に就職できるように、塾の高い月謝を払っているんじゃないか。友だちのことなんて心配する前に、少しは自分の将来の心配をしろよ」

健一「友だちのことを心配して何が悪いんだ。いまどき、いい大学出て、いい会社に入れば幸せになれるなんて思い込んでるのは、父さんくらいだよ。もういいよ!何も話したくない」

### [アドバイス]

思春期の子どもは、自分の感情を上手に表現できずに、黙り込んでしまったり、イライラしてしまうこともあります。[会話 1]では、友だちのことで真剣に悩んでいる健一さんに対し、父親が「ろくでもないことを考えていたんじゃないのか?」という心ないひとごとで

傷つけてしまいました。こうなると、親と子の心の距離は、ますます離れ、話せば話すほどお互いを傷つけ合うことに。思い悩んでいる、イライラしているなど、思春期の子どもがいつもと違うようすを見せているときには、まず、親の方から受容的な態度で歩み寄って、不安や悩みを受けとめてあげることが大切です。では、具体的に、どんな会話が適切だと思いますか？

## [会話 2]

健一が外出から帰ってくる。

健一 (無言)

父 「おかえり!」

健一 (無言)

父 「どうしたんだ? 元気がないようだけど、父さんに話してみないか」

健一 「……。友だちのことなんだ」

父 「友だちのこと? それで?」

健一 「うん。悟のお父さんとお母さんが離婚するかもしれないけど、志望校の受験ができなくなるかもしれないんだって」

父 「それは悲しいね。健一もつらいこと聞いちゃったね。それで、悟くんはどうしたいんだって?」

健一 「お母さんと暮らしたいけど、あいつのお母さん今まで働いていなかったから、せっかく志望校に行っても月謝が払えなくなるかもしれないって」

父 「そうか。でもあきらめる必要はないと思うよ。悟くん、奨学金っていう学費を支援してくれる制度があるのを知ってるかな?」

健一 「そんなのがあるのかあ。あいつはずっと、その高校に行ってバスケット部に入りたかって、部活も勉強もがんばってきたんだ。それなのに、親の都合で、ダメになるかもしれないって聞いて…。あいつのために何かしたいと思ったけど、どうしていいのかわからなかったんだ」

父 「そっかー。健一はやさしいな。前に話したかもしれないけど、父さんだって、おじいちゃんが病気になって、奨学金を借りて高校と大学に行ったんだよ。借りたお金は、自分が働けるようになってから、少しずつ返済すればいいから心配はいらないんだ。よかったら、今の奨学金制度について、父さんが調べておこうか?」

健一 「ありがとう、頼むよ。おれ、悟にそのこと伝えて、元気出せって電話してくるよ」

父 「今度うちにも、連れておいで」

## [アドバイス]

[会話 2]では、父親がいつもと違うようすの健一さんに歩み寄る形で声をかけています。さらに、友だち思いの息子の性格をよく理解したうえで、心配な気持ちを受けとめ、適切なアドバイスをし、協力も申し出ています。健一さんは、父親を「いざというときに頼りになる存在」として受けとめたに違いありません。今後も何か困ったときには、父親に相談をもちかけてくることでしょう。



## [コラム]

### 「いいね」「ごめんね」「ありがとう」を上手に使おう

「いいね」「ごめんね」「ありがとう」。最近、この言葉を忘れてはいませんか？ この3つの言葉は、いずれも肯定的な関わりを示す言葉で、適切に用いることで、子どもの自己肯定感、自信（自己信頼感）を高める効果があります。

#### 「いいね」

ほめことばとしては地味な言葉ですが、「(それは) いいね」という素直な気持ちをストレートに表現するのにとてもよい言葉です。どんなにささいなことでも、子どものよいところを見つけて言ってあげましょう。とくに、子どもが自分なりに努力していることを認めてあげることは、自己肯定感や自信につながります。また、ほめることにより、親自身も気分がよくなるという副効用もあります。

※同じほめ言葉であっても、「～ができるからえらい」という条件付きのほめ言葉からは、子どもの自己肯定感は育まれません。

#### 「ごめんね」

こじれかけた親子関係の修復に効果があります。「かわいそうなことをしたな」「よくわかってあげられなかった」など、親が子どもに対する自分の非に気づいたときには、ためらわずに「ごめんなさい」と謝りましょう。「ごめんなさい」には、子どもの悲しみや怒りをほぐす効果があります。

#### 「ありがとう」

親が子どもに助けってもらうことはけっして少なくありません。そんなときに、「ありがとう」という感謝の言葉をかけてもらえると、子どもは「～してよかったな」と誇らしい気持ちになります。子どもだからと軽んじないで、この一言を大切にしたいものです。

## Ⅱ 考えたことがありますか？

### —子どもは親のこんな言動に救われ、こんな言動に反発している—

(アンケート結果から)

あなたは、自分の言動が子どもの気持ちに与えている影響について考えたことがありますか？ 中学生以上の人を対象に、思春期に交わした大人との会話の中で印象深かったものについてたずねたところ、次のような答えが返ってきました。

**質問1)** 中学生のころ、親や身近な大人との会話で、「あの時こう言ってもらってうれしかった」「あのリアクションに救われた」という経験を聞かせてください。

#### [おもな回答]

- ① 部活で大会メンバーからはずれたとき→「大会に出場することだけが部活の目的ではない」
- ② いじめにあって学校を休んだとき→「無理する必要はないよ」

- ③ 部活でコーチから→「自信をもて、うまいんだから」
- ④ 友だち関係で悩んでいたとき→「お母さんはいつもあなたの味方だから」
- ⑤ 学校でいじめる側にまわりたくなかったとき→「間違っていることを人に合わせる必要はない」
- ⑥ 中学受験に失敗したとき→何も言わずにそっとしておいてくれた
- ⑦ 受験に失敗したとき→「お父さんも大学は2浪。1年や2年、自分を見つめる時期も必要」
- ⑧ 通学途中で学校に行けなくなったとき→「電話があるはずだから、だれかに家にいてほしかったの」
- ⑨ 初めて目の前で泣いたとき→何も言わずに抱きしめてくれた

**質問 2)** 逆に、「それはないよ～」という会話などの記憶があれば聞かせてください。併せて、そのとき子どもとして、どんな反応をしてもらいたかったのか教えてください。

**【おもな回答】**

- ① 受験に失敗したとき→「今まで何のために過ごしてきたの」ではなく「またがんばろうね」と言ってほしかった
- ② けんかをしたときに→「あなたとは相性が悪いみたいね」
- ③ テストの結果が悪かった→「あんたは何をやってもだめなのよ」
- ④ 母親に勉強を教わっているとき→「あんたは本当に理解が悪いわね」と非難するのではなく、ほめてほしかった
- ⑤ 初めて彼の話をしたとき→マイナス面ばかりをあげられた
- ⑥ 同じことを何度も言われるとうんざりする。見守ってほしい
- ⑦ 「長女だから」「お姉ちゃんだから」と責任を押し付けられたくなかった。
- ⑧ 母親と衝突を繰り返したとき→投げやりな態度で返されたが、本音でぶつかってきてほしかった。

**質問 3)** 親と中学生のコミュニケーションがうまくとれないときに、あなたなら、どんなアドバイスをするのか、アイデアがあれば提案してください。

**【おもな回答】**

- ① 親は一方向的に責めるのではなく、子どもの意見や考えをちゃんと聞いて。
- ② テレビ番組についてなど、とりとめのない話をしたい。ふつうに話ができれば、本当に話したいことがあるときに話せるから。
- ③ 自分が親だったら、子どもが大切にしていることやものごとを理解して、自分も同じ気持ちになろうとする。
- ④ 親が無理にコミュニケーションをとろうとすると、逆に嫌がられるかも。
- ⑤ 親の側から心を開いて子どもに働きかける。子どもを愛していることをしっかり伝えて欲しい。
- ⑥ 親子で同じものを見たり、読んだり、食べたりして話題を増やす。
- ⑦ 親は自分の子どもを他の子どもと比べずに、その子の個性を活かして欲しい。

- ⑧ 親は子どもを必要としている、愛しているということを日々の生活の中で伝えていく。
- ⑨ 思春期の子どもは、大人の目線で上からものを言われるのが気に入らない。大人は子どもの話をゆっくり聞いてあげて欲しい。
- ⑩ 親は子どもと同じ目線で一緒にものを考え、お互い一人の人間としてコミュニケーションをとって欲しい。

いかがですか。これらの答えからは、子どもは親（身近な大人）が、自分の気持ちを理解しようとしたことに助けられ、逆に、自分の気持ちを理解しようとせずに一方的に非難したり、他者と比較されたりすることに反発を覚えていることがわかります。「本音でぶつかってきてほしかった」あるいは、「見守ってほしい」という回答からは、子どもからのサインをしっかり受けとめて、という願いが込められているようにも読み取れます。

さらに、親子のコミュニケーションについてのアドバイスでは、子どもは親に対し、1人の人間として、同じ目線でコミュニケーションをとることを望んでいることが伝わってきます。

### Ⅲ 携帯電話を親と子のコミュニケーションに活用する場合

近年、携帯電話は、通話とメールという二種類のコミュニケーションツールとして子どもたちにも利用されています。複数の調査によると、前者は、話したい相手に直接つながるため、緊急時の連絡や、悩みごとの相談をしたいときなどに、後者は、通話だと相手の邪魔になりそうときや、急いでいない用件のときなどに、利用されているようです。

こうした特性をうまく利用すれば、親と子のコミュニケーションにも上手に活用できそうです。

#### ①通話の場合

離れていても、同じ時間を共有できるため、相手の状態や感情が伝わってきやすく、それに応じて感情を伝えることもできます。そのため、一般に対話で行うのが好ましいとされる言葉かけを端的に行う場合などに適しています。

#### 【会話例】

幸子さんは、今朝、母親とささいなことでケンカをしてしまいました。今日は夕方から母親と買い物に行こうと以前から約束をしていて、幸子さんはそれを楽しみにしていました。

「お母さん怒っているだろうな？」と思うと友達と会っていても、話は上の空です。

着メロが鳴りました。お母さんからです。

母 「もしもし、さっちゃん」

幸子 「ああ、ママ」

母 「今日は駅に5時半の待ち合わせでよかったんだっけ？」

幸子 「うん。そうだよ。覚えていてくれたんだね」

母 「約束は忘れないよ。ただ、今朝はさっちゃん、寝坊して時間がないってカリカリし

ていて、お母さんも忙しかったからつまらないことでケンカになって確認ができなかったでしょ」

幸子「うん。今朝はごめんね…」

母「わかってくれてよかった。朝からけんかは気分が悪いからね。お母さんもちょっとは反省したんだ。それじゃ、後でね。」

幸子「うん、わかった。ママありがとう」

## ②メールの場合

子どもへの気遣いなどを返信を強要しない形で率直に伝えることができます。

例えば、「今日は遅くなるといったけど、何時ごろになるの？ お母さんは心配してるの」と携帯に電話をかければ、子どもは自分の時間にいきなり入り込んできた母親に、反発を覚えるかもしれません。でも、同じ内容をメールで送った場合には、子どもは自分の時間を邪魔されないため、比較的冷静に大人の気持ちを受け入れることができます。思春期の子どもの場合、こうした間接的なアプローチも有効です。メールならば、子どもの側も、その場の雰囲気や嫌味を壊すことなく、「わかった。〇〇時に帰るよ」と返信することができます。

メールにはもう1つ、面と向かっては言いにくいことが伝えやすいというメリットがあります。

例えば、「今日は文化祭の打ち上げだよ。はしゃぎたい気持ちはわかるけど、ハメをはずさないでね」とメールを送れば、直接話をしたり、電話で話すよりも、返信のわずらわしさや忠告されているという不快感をあまり抱かせることなく、メッセージを送ることができます。

もちろん、コミュニケーションの基本は対面によるものです。日ごろから対面によるコミュニケーションのできていない親から、いきなり忠告のメールが送られてきたら、子どもにとってはあまり愉快なことではないでしょう。日ごろから、子どもとのコミュニケーションを大切にしたいうえで、なおかつ、携帯電話の特性が利用できそうなときに、通話やメールを使ったコミュニケーションを実行するのが効果的な方法といえるでしょう。

## IV 困ったときや緊急時には一人で抱え込まないで、身近な相談機関を利用しましょう

### おわりに

このコミュニケーションマニュアルは、一度読んだら終わり、というものではありません。いつも身近な所に置いて、子どもとの会話に行き詰まったときなどに、参考にしてください。日本語には、1つのことを語るにも、何十通りもの表現法があります。したがって、