

子供を元気にする。親も元気になる

2008年2月1日発行 毎月1回1日発行 第3巻第2号
平成18年12月6日第三種郵便物承認

Family

プレジデント

定価 680円

プレジデント ファミリー 2008.2月号

郷里の父母も感動
シニア世代が
心から喜ぶ贈り物

外出、睡眠、食事、そして洗濯——完全防備に挑戦

風邪ウイルス100%撃退法



入試で難問!

集中力を途切らせない
問題の解き方

読み聞かせができなかった方へ

長文の読めない子を
本好きにするには

受験の神様の結論

「大事なものは、親の
ウソの
つき方です」

ガミガミ言えば逆効果

すぐに弱音を 吐く子が伸びた!

90分間学習法、失敗ノート、
超基礎固め、1週間計画術…
努力を続けられた
子の秘密

壁にぶつかった子の
進路を決める

親の判断基準とは？

あんなに打ち込んでいた
習い事やスポーツに
最近どうも熱が入らない様子。
勉強のこともあるから
そろそろ撤退を考えさせるか、
それとも最後まで
やり遂げさせるか……
だが、親がつい抱きがちな
その二者択一的発想こそ問題だと
第一線で活躍する
心理カウンセラーは指摘する。
さて、では親はどうすればいいのか。



スポーツ、楽器、そろばんなど、習い
事やクラブ活動にはさまざまな種類があ
ります。どれも練習期間や練習量に応じ
て技量が向上しますが、その度合いは正
比例ではなく、大きく伸びた後に壁にぶ
つかった上達が止まり、そこを抜けると
また伸びる過程を繰り返します。そして
最終的には、いくら練習してもそれ以上
はうまくならない限界点に達します。

この過程を心理学的には「上達曲線」
と呼びます。つまり、何かに上達しよう
と努力するプロセスには、どこかで壁に
ぶつかる経験が必ずついてくるのです。
何かに打ち込んでいる子供が壁にぶつ
かって「やめた」と言い出したとき、
あるいは子供自身も熱心でも親の目には
限界が見えてきたと感じるとき、親とし
てはどう対応すべきでしょうか。

親はしばしば、何かをやり通すこと
でたくましい子になってほしいという願望
から、子供に習い事をやらせます。確か
に、最後までやり遂げたという達成感
は、子供の精神的成長には大切です。とはい
え、頑張りすぎて燃え尽きてしまうこと
も避けなくてはなりません。

もう頑張れなくなっていることに子供
自身が気づかず、自分を責めたり、極端
な場合は心身に不調をきたしたり問題行
動を起こすこともあります。こうしたと
きは、しばらく休ませてみることも有効
です。壁にぶつかるとは、それまでのや
り方が行き詰まったサインであり、当人
にとっては自分のやり方や心構えを見直
すためのチャンスでもあるのです。

親の世代は、同級生に悩みを打ち明け
たりしながら壁を乗り越えた経験をお持
ちかもしれません。しかし昨今の子供た
ちは、表面的にはみんな仲が良さそうで
も、悩みを相談するような相手がいな
いことが珍しくありません。その意味では、
親が少し気を配り、場合によっては助け
舟を出す必要があるでしょう。

このとき第一に提案したいのは、「や
らせる」「やめさせる」という指示・命
令的な言い方や、「続けるか、やめるか」
というオルタナティブ(二者択一的な考
え方を保留すること)です。

たとえば「あんなにサッカーに夢中だ
ったのに、最近ボールに触ろうとしない
な」と親が気づいたとします。このとき
「自分からやりたいって言ったのに、
やる気なくなったの？ だったらやめち
やえは？」という言い方は、子供から見
れば「決めつけ」であり「指示」です。
先に結論を出すのではなく、子供が何に
迷い、何に困っているかを聞き、一緒に
考えること、そこが大切です。

「どうしたの」と親に問われた思春期の
子供が、「別に」「うるさい！」と返すの
も、押しつけや決めつけはいやだとい
う意思表示なのです。素直に悩みを打ち明
けてもらうには、まず親自身が素直に自
分の気持ちを子供に伝える「声かけ」が
必要です。「最近、ボール触ってないよ
ね、何かあったのかなと気になってさ」な
ど、「私」を主語にして自分の気持ちを
伝えます。こうした表現を、心理学
の用語でアサーションと呼びます。

一人でも耐えることより、親に理解された体験が折れない心をつくる

「別に」と言われたら、「あ、そう。そ
れならいいけど」と引き下がります。そ
して少し様子を見ながら間隔を空け、三
回ぐらい声掛けを繰り返します。心配の
あまりしつこく問いただしたり、何やか
やと指示するのは逆効果。大切なことは、
親は命令したいのではなく気に掛けてい
るのだという事実を、子供に伝えること
です。決めつけや押しつけがないと感じ
て初めて、子供は内側にしか取っ手がな
い心のドアを開くのです。

ドアが開いたら、子供の考えや思いに
ひたすら耳を傾けてください。伸び悩ん
で辞めなくなった、続けたいのに気が出
ない、向いていないのではないかと思
い始めた……さまざまな状態を子供の立
場に立って共感的に理解し、それを「伸
び悩んでやめたくなったの？」と「続け
たいのに気が出ないんだね」と、そのま
ま伝え返していきませう。

そうした親とのコミュニケーションを
通じて、子供は自分の中で何が起きてい
るか整理し、どうしたいかという意思
決定ができるようになります。それまで
の練習のやり方や心構えを見直してみ
たり、場合によっては自らの能力の限界を
受け入れる姿勢もできるのです。

同時に、親自身が自分と向き合うこと
も必要です。習い事などはじめるきつ
かけが、子供自身ではなく親の願望であ
ることは少なくありません。このとき、
親が自分の気持ちを子供に投影している
ことに気づかないと、子供の本当の気持
ちが見えなくなってしまうのです。

わが子が壁や力の限界に突き当たった
とき、親が助けたり代わってやることは
できません。ただ、子供が抱く悔しさや
悲しみなどをきちんと受け止めることで、
辛さを軽くすることはできます。やむを
えず途中でやめることになった場合も、
親に今までの頑張りや努力を認めてもら
い、寂しい気持ちをしっかりと理解して
もらえれば、子供はそれを「傷つき体験」
にせずすみませう。むしろ、試練を乗り
越えた体験として心に残るのです。

たくましく育ってほしいと思うあまり、
親はつい子供に、苦しいことがあっても
黙って耐え、一人で乗り越えることを期
待しがちです。しかし、たくましい心の
エネルギー源とは自己肯定感であり、こ
れは、「周囲の重要な大人から大切に思
われている／必要とされている」という
感覚を出発点とします。自分の気持ちを
聴いてもらった、わかってもらったとい
う体験の積み重ねが、折れない心をつ
つていくのです。

ときには苦しさや苛立ちをすべて親に
ぶつけることで、試練を乗り越えようとす
る子もいます。そんな八つ当たりもむし
ろわが子からの信頼の証として、親はし
っかり受け止めてあげたいものです。

東京メンタルヘルス
アカデミー
淵上規后子
臨床心理士、東京メン
タルヘルスアカデミ
ー・チーフカウンセラ
ー。共著書に『心のた
んけん「学校に行けな
いのはなぜ」』『孤立す
る妻たち』、分担執筆
『心のヘルスケア』『言
葉を聞く人、心を聴く
人』などがある。