

子どもの気持ち おとなの思い ～思春期の子どもたちへの関わり～

講師：西宮市教育委員会スクーリングサポートセンタースーパーバイザー

臨床心理士・精神保健福祉士 井上 序子 いのうえ つぎこ



プロフィール

西宮市教育委員会をはじめ、大阪府など複数の教育委員会のスーパーバイザー、神戸市などのキャンパスカウンセラー、西宮専門家チームの相談員として活躍。不登校や虐待児童の支援、特別支援アドバイザーとして学校現場にて臨床活動を行うとともに、子育てに悩む親に対し「わかりやすく、的確なメッセージ」を伝える講演活動に大きな支持を得ている。

平成24年度西宮市PTA協議会役員研修会の講演内容をまとめました

「子どものことがわからない」

とよく親はこぼしますが、わからないのは当然のことです。ほとんどの中学生は、親に何もかも話したがりません。ですから、親は子どもが何を考えているのかわからないでしょう。しかし、中学生は小さなことで悩みながらも、一生懸命生きています。反発するのは、何か悩んでいるのだというサインを親に対して送っているのです。それが大人になる過程の普通の行動です。親が出来ることは、子どもに寄り添い、子どもと向き合い、子どもの悩みを理解してあげることです。

中学生の2つの大きな悩みは、「集団の悩み」と「勉強の悩み」です。子どもは、小学3、4年生のときから集団について悩み始めます。7、8年前に中高生が1番欲しかったものは、何かわかりますか？ それは、お風呂で使える携帯電話でした。友達からメールが着たら、子どもたちはすぐに返信しなければなりません。約20分で返さなければ、明日から嫌われると思っているのです。ですから、ちょうど、お風呂に入っている時間が

怖いのです。子どもは嫌われたくない、仲間はずれにされたくない強く願っています。学校に行くことが不安でたまらないのです。小学3、4年生は、ギャングエイジと呼ばれる世代です。このころからから、同じ考えや趣味を持ったグループを構成し始めます。この時期にいじめに合うと、集団に属することが不安になります。この頃にあいまいに集団に属すると、次の集団へ入るのが怖くなります。つまり小学3、4年生のとき、集団に属するという経験が大切だということです。

次に、「勉強の悩み」についてお話します。子どもは、小学生の頃から、勉強がわかりたいという気持ちを間違いなく持っています。勉強が嫌いな非行少年に「いつから勉強がわからなくなりましたか」と聞きました。すると、ほとんどの子どもが「小学4年生からです」と答えました。おそらく小学3年生の頃から勉強がわからなくなり、小学4年生でお手上げとなってしまったのでしょう。勉強がわからないということが、子どもにとってどれだけ辛いかわかりますか？ だんだんわ

からなくなるのに、先生には言えず、親には怒られます。そして、自分はダメだということを確認するのです。これは、とても辛いことです。小学生だけでなく、中学生も高校生も本当は勉強をわかりたいのです。

子どもの5つの願いとは

①「勉強が分かりたい」②「1点でも良い点を取りたい」③「認めてもらいたい」④「ほめてもらいたい」⑤「人の役に立ちたい」の5つです。まず、「①→②」の順番に注目してください。子どもは、まず勉強がわかりたいという願いが満たされて初めて、より良い点を取りたいと思うのです。ですから、「良い点数をとるために勉強なさい」と子どもに言ってはいけません。今の子どもは勉強法がわかっていません。ノートのとり方から教えてあげなければいけません。勉強がわかれば、自然と良い点を取りたいと思うようになります。次に、「③→④→⑤」の流れを見てみましょう。まずは、ちゃんと子どもの話を聞いてあげることが必要です。ただ、ほめられるだけでは子どもは嬉しくないのです。子どもは、自分を認めてくれている人にほめられたいのです。否定ばかりされていると子どもはとてもしんどくなります。「ありがとう」「あなたのおかげだよ」という言葉が子どもを前向きにさせます。勇気が持て、一歩前へ踏み出せます。子どもが自立する第一歩は、「③→④→⑤」という流れを繰り返すことです。子どもが大きく関わっているのは学校だけです。その学校で勉強がわからないほど辛いことはありません。中学生も高校生も同じです。まずは、子どもを信用してあげてください。

子どもの不満は？

親が携帯電話でメールばかりをしていることです。子どもが親に話しかけているとき、親がメールをしながら聞いていると、子どもの心は荒んでいきます。言葉は、必ず子どもの方を向いてかけてあげてください。子どもは言葉で受け取るの

はなく、親の表情で判断しているのです。表情が見えないと、子どもは混乱してしまいます。

子どもの願いは、親に自分のことをわかってほしい、聞いてほしいということです。また子どもは少しのことで見捨てられたと感じるのです。

今、一番かわいそうな時期の子どもは、中学生の男子ではないでしょうか。母親が子どものことがわからなくなり、手に負えなくなると、父親の出番となります。母親がいないときに、父親は子どもに声かけします。その第一声は、たいてい「どうや、最近」です。子どもにすれば、何が聞きたいのかわかりません。だから、「別に」と答えます。「別に」という言葉は、関係を切る言葉です。早く出て行ってというサインです。そして、その後は父親がひたすら喋るばかりです。子どもが喋ったのは、「別に」だけなのです。子どもに喋らせなければ、子どものことはわかりません。人間関係は対話（会話）がなければ、理解し合えません。ただ、今の子どもはなかなか喋りません。その対策として今から出来ることは、子どもが何か言ってきたらオウム返しをしてあげることです。それだけで子どもは、お母さんが聞いてくれた、わかってくれた、と思うのです。オウム返しは、見捨てられ感や孤独感と対極の感情を生み出します。今、自分はここにいるのだという存在感を感じるのです。また、誰かとつながっているとも実感します。会話が途切れないというメリットもあります。オウム返しは全ての入口なのです。

「何で？」は禁句！！

子どもとの会話の中で、「何で？」という質問はやめてください。なぜなら、子どもに説明責任が出てきます。子どもが変な言い訳に振り回されたりして、自分で引いていきます。もし、何か聞きたいのであれば、過去のことを聞いてあげてください。子どもは、今のことは話せなくても、既に終わったことは話せます。例えば、「学校に行きたくない」と子どもが言ったとします。そのような時は、「いつからなの」「そのとき何が

あったの」「そんなことがありながらここ数ヶ月間その気持ち乗り越えて学校へ行っていたんだね」と言ってあげてください。子どもは辛さに耐え切れなくなる間に助けてほしいというサインを出します。それまでは、子どもは子どもなりに頑張っているのです。誰かがわかってくれたら、子どもは前進する勇気を持てます。ただ、子どもは問題を自分で解決したいと思っていることを忘れないでください。本当は問題を子どもに返し、自身で解決させなければなりません。「与えること=奪うこと」だという認識を持ってください。時間はかかりますが、成長を待ってあげてください。

子どもが大人になるとき、3つの山を越えます。まずは、小学5年生の山です。この頃、子どもは少し自分自身に少し意識が向きます。このとき、子どもが求めているものは、「この世の私」です。生まれてきた幸福感に満たされ、生きる価値のある自分でいたいのです。ですから、親は子どもにたくさんのエピソードを語ってあげてください。そうすると、子どもは親にしっかり愛されていることがわかります。子どもが一番言われたい言葉は、「あなたが生まれてくるのを楽しみにしていた」ということです。安心してこの家で生きていこうと思います。

次が、中学2年生の山です。いわゆる思春期にあたり、自分を作るときです。中学生にとっては、集団が大きく影響します。最後が、17歳の山です。社会の中で自分を確立しようとするときです。

親は、どうしても一言多くなりがちですが、余計なことを言わないことが大切です。その一言で子どもは自分を全否定されているという気持ちになるのです。さらに、その一言をずっと言い続けられると、子どもはしんどくなります。子どもが高校生になったとき、「卒業を目指して頑張りなさい」と言ってはいけません。子どもは遠くの目標を言われると辛いのです。身近な目標だと子どもは起き上がれます。先のことを言われるのは、

子どもにとって一番辛いのです。今と一緒に生きてあげてください。押し付けは子どもにとって非常に重たく感じます。意欲は与えるものではなく、浮き上がらせてあげるものなのです。先の目標を立ててしまうと、子どもは今、動けなくなってしまいます。

そして、家庭では生きる力をつけてあげてください。眠れない、あるいは、食べれないと、子どもは何もかもがどうでもよくなってしまいます。人間のメカニズムとして、マイナス思考に陥ると、意欲が下がります。物事を正しく、ニュートラルに認知できるようにしてあげるために必要なことは、生活リズムの維持です。今、このリズムの維持がとても難しくなっています。リズムを維持することは、家庭にしかお願いできないことです。塾などがあっても12時までには寝るようにしてください。今の子どもは何か嫌なことがあると、寝つきに影響します。「うつ」は寝つきの悪さから始まるとも言われています。寝ることと食べることは連動しています。リズムが取れて初めて、生きる力がつきます。生きることにメリハリをつけて、認知力をつけてください。

朝は必ず子どもを起こして

人間は、毎日日差しを浴びることにより、毎日体内時計をゼロにします。そして、朝ごはんを食べると細胞がリセットされます。朝起きて、朝ごはんを食べるという2つが合わさって生きる力となります。

きょうだい葛藤^{かつとう}について

子どもは、この問題にとっても敏感で、一生持ち続けます。「どっちが好き?」「どっちが大事?」と聞かれたら、「あなたが1番好き」と答えてあげましょう。なぜなら、子どもにはその答えしかありえないのです。いつかどちらにも「1番好き」と言っていることがばれてしまっても、また、別々に呼んで、「あなたが1番好き」と言い続けてあげてください。

いじめは絶対許さない!! 相談してください!

今、いじめや自殺の問題で日本中の多くの人々が心を痛めています。いじめは子どもたちの心や体の健全な成長に大きな影響を及ぼし、不登校や自殺などを引き起こす要因ともなる深刻な問題です。いじめはどの子にも、どこにでも起こりうる問題であること、誰もが被害者にも加害者にもなり得るものであることを知っておかなければなりません。そして、「いじめは人間として絶対に許さない」という気持ちで、早期に問題解決を図っていくことが大切です。

子どもが、安心して相談に乗ってあげられる体制を周囲がつけることが大切です。しかし、いじめられている子は自分からなかなか、声を出せないものです。そこで、いじめの早期発見や解決の手立てとして次のことを心がけていきたいものです。

1 子どもが発するサインを見つける

遊びやふざけという行動に惑わされることなく、いじめられているのに誰にも相談できずに苦しんでいる子どもの心に思いをはせ、違和感を敏感に感じ取る感性を大人が磨いておくことが大切です。子どもの小さな変化にも気づくようにしてください。親と会話をよくするという子どもとの関係も日頃から築いておくことがいちばん良いのですが、年頃によってはなかなか上手くいきません。親の目でいじめじゃないかな、なにか変だなと感じたら、遠慮なく学校園の先生に相談してください。また、学校園以外にも、下記の相談窓口(子ども用ですが、保護者がかけてもかまいません)があります。

2 早期解決に向けて

本人の訴えや家庭での親の気づき、学校での先生の気づき、他の子どもなどからの情報提供などがあれば、早期解決に向けた的確な対応ができます。そのために、事実を正確に把握し、学校、保護者、場合によっては関係機関が協力することが大切です。さらに、加害者とその保護者だけへの対応だけでなく、いじめをはやし立てたり、おもしろがったりする「観衆」や周囲で暗黙の了解を与えている「傍観者」への対応もしていかなければ、いじめは再び起こりかねません。

3 継続的な見守りの大切さ

解決したと思われた後も、携帯電話やパソコンなどでいじめが続いていることがあります。子どもの様子や変化をよく見て、定期的に話し合う機会を作っていくことが大切です。また、最近では、発達障がいのある子どもがいじめにあうケースが増えています。学校、家庭や地域が連携し、障がいへの理解を進める取り組みや互いの違いを認め合い、共同社会の一員として人権感覚を養っていくことが必要です。

相談窓口

子供たちへ

ひとりで悩まず、相談相手がいないときには
電話をかけてみてください。

文部科学省	24時間電話いじめ相談	0570-0-78310
兵庫県	子どもの人権110番	0120-007-110
	ひょうごっ子いじめ相談24時間ホットライン	0120-783-111
	(携帯からは)	0795-42-6004
	(夜間は)	0795-42-6559
	ひょうごっ子「ネットいじめ情報」相談窓口	06-4868-3395
兵庫県警	少年相談室(ヤングトーク)	0120-786-109
西宮市	青少年電話相談	0798-22-8080

問合せ：青少年補導課 (TEL 0798-35-3814)