

中学生

子育てのかたち ○△□

言っても聞かない…

親子のかかわり どうすればいい？

アタもろ中学生
なんでしょ?!



新宿区教育委員会

新宿区ホームページより、全8種類の家庭教育ワークシートをダウンロードすることができます ▶



宿題は終わったの？

今やろうと
思ったのに

早くしなさいよ

はい、はい
(返事だけ)

言いたいことがあるなら
言いなさい

ない

学校のプリント
出してよ

めんどくさ

ついこんなふうに
声をかけてしまうけど、

部屋、
片付けなさい

すぐ散らかるから
ムダ

やるの、やらないの
どっち？

やらなくていいわけ？

YouTubeにTikTok、
いい加減にしなさい！

別に
いいでしょ

今までと違う、 子どもの反応

あいさつは？

...

いいから
やんなさい！



ムスッ

話聞いているの？

は？

毎日同じこと
言わせないでよ

言わなきゃ
いいじゃん

どこに行くの？

うるせえな

どうして
できないかなあ

ちょっとお風呂洗って

ムリ

この本面白いから
読んでごらん

本くらい
自分で選ぶし

どーせ、
できませんから

もうちょっと
ちゃんとして

ちゃんとして何？

家族みんな
出かけよう！

勝手に行けば

早く寝なさい！

もう寝るよ
(寝ないけど)

そろそろ思春期？

反抗期？

子どもの反応、

変わってきていませんか？



毎日見ているわが子の成長に気付くことはなかなか難しいのですが、他のお子さんを見ていると、「少し見ないうちにずいぶん成長したな」と思うことがあります。中学生になると、学校生活や部活動など環境も変わり、子どもたちはこれまで以上に日々さまざまなことを感じ、大きく成長していきます。一方でいろいろな考えや思いを抱えながら、それを上手に言葉や態度で表現できない時期に差し掛かってきているのです。

生活の中で今までと同じように声をかけたつもりでも、突然、子どもたちから違う反応が返ってくることも、思いがけない言葉を返されることもあります。親とはいえ、子どものそうした言動に、傷ついたり、戸惑ったり、イライラしたりする場面が増えてくるかもしれません。

私たち親のイライラや戸惑いは、親子関係のどんなことがきっかけで起こるのか、どうすればそこから抜け出すことができるのか、一緒に考えてみましょう。

「親子関係」について、もう一度考えてみませんか？

子どもに声をかけたくなるのはどんなときですか？

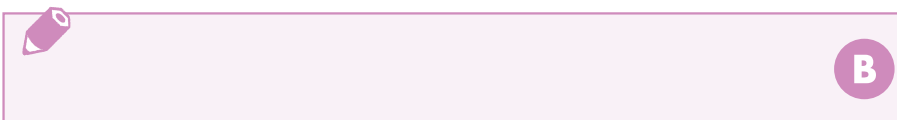
子どもの様子を見ていると、あれこれと気になって声をかけてしまいます。いつもの生活の中で、最も気になっていること、何度も同じような声かけをしてしまうことを思い返し、書き出してみましょう。



例

- | | |
|---------------|----------------|
| 部屋が汚い | 何となく元気がない |
| 就寝時間が遅い | 何ごともやる気がなさそう |
| あいさつをしない | ずっと寝ている |
| 間食が多い | 友だち関係が分からない |
| ダラダラ、ゴロゴロしている | 服装が派手になった |
| 勉強しない | 行き先を言わずに出かける |
| 成績が下がった | おこづかいの使い道を言わない |
| 帰宅が遅い | スマホを手放さない |
| 手伝いをしない | 口のきき方が悪い |
| ごまかす | うそをつく |

そんなときあなたはどんな声をかけますか (対応をしますか)？



例

- | | |
|------------------|--------------------|
| 「今日こそは片付けなさい」 | 「言いたいことがあるなら言いなさい」 |
| 「いつもいつも遅いんだから」 | 「ホント、だらしがいいわね」 |
| 「あいさつは最低限のマナー」 | 「また寝てるの!？」 |
| 「言われたらすぐやれば？」 | 「ほかにやるべきことがあるでしょう」 |
| 「いい加減にしなさいよ」 | 「いつになったらやるの!」 |
| 「あなた、そのままでもいいの?」 | 「手伝いは家族の義務でしょ!」 |
| 「何度も同じこと言わせるな」 | 「来月、おこづかいナシにするから」 |
| 「こんどやったらスマホ禁止!」 | 「そのスカート短くない?」 |
| 「だから言ったじゃない!」 | 「言い訳するな!」 |

あなたの声かけに対して、 子どもはどんな反応をしますか？

C

例

「うるさいなあ」	「ウザイ」	「話しかけないで」	とぼける
「わかってるよ」	「勝手に触らないで!」	「言いたくない」	その場からいなくなる
「ほっといてよ」	「しつこいなあ」	「はい、はい」	物やきょうだいに
「めんどくさ」	「ヤダ」	無視する	八つ当たり

そんな子どもの様子を見て、あなたは…?

D

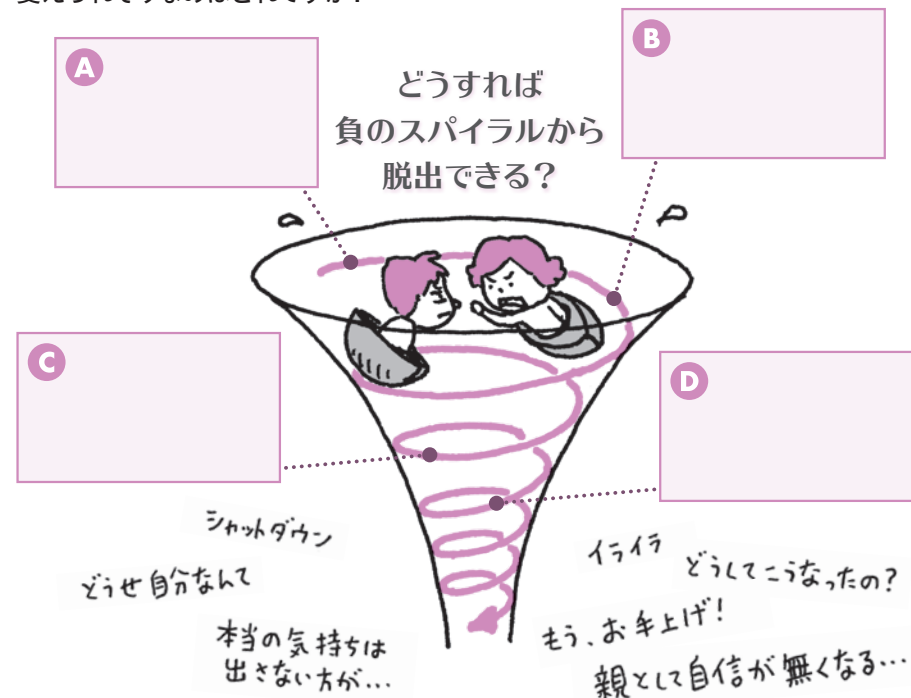
例

- 「どうしてそういうこと言うの」
- 「親に向かって何なの、その態度」
- 「言われないとできないでしょう」
- 「自分が悪いからでしょう?」
- 「親の話はちゃんと聞きなさい」
- 「嫌なら言われる前にやりなさい」
- 「自分で決めたこともできないの?」
- 「返事くらいしなさい」
- 「そんなことだから繰り返すのよ」
- 「だいたいあなたはいつも……」
- 「言いたいことを言いなさい」
- 「勝手なこと言うな!」
- 「あなたのために言ってるんでしょ」
- 「開き直ってどうするの」
- 「社会に出たら通用しないぞ」
- スマホを取り上げる
- 外出禁止にする
- おこづかいをあげない
- 長時間説教する
- 親も無視する



何度声をかけても子どもの行動が改善されず、 負のスパイラルに陥るのはなぜ?

気になることを注意しても、声をかけても、何度も何度も同じことの繰り返し。一向に改善される気配もなく、それどころか親子関係は気まずくなるばかり……。5、6ページで記入したA～Dを下の図に記入してみましょう。変えられそうなのはどれですか？



親だって頭にくるけれど……

高校見学に行くため、父親が休日に車を出すことになりました。「助手席に座って話をしよう」と誘ったのに、息子はムスツとして「眠いから」と後部座席に寝転がる。良かれと思って声をかけているのに、まったくこちらの気持ちが伝わらない。さらには言い訳、生返事。ああ、腹が立つ! 「お前がそんな態度なら、今日は高校見学はやめだ!」

そう、親だって頭にくるんです。

この怒り、いったいどこから湧いてくるのでしょうか? 親は、「こんな親子関係を作りたい」「こんな人に育ててほしい」というその子を思えば、「その願いがあるのに、「その気持ちをないがしろにされた」「受け取ってもらえない」と感じることで怒りが生まれてくるのです。

もしかすると、子どもだって、「僕の気持ちがないがしろにされた」と思うことがあるのかもしれない。目の前で繰り返される「頭にくる」態度とは、全く違う親への思いがあるのかもしれない。そんなことを考えながら子どもを見てみると、新しい発見がありそうです。

負のスパイラルが進んでいくと、子どもたちの中で何が起ころのでしょうか？

うまくいかないのは全部自分のせい

何をやっても認められない

自分の意見を言っても何も変わらない

大人は自分を理解してくれない

自分に自信がない。自分は無力

将来に夢や希望が持てない

負のスパイラルが続くと、子どもたちは「自分はダメなんだ…」という思いを抱え、本当の気持ちを押し込んでしまうこともあります。

それでは、子どもたちは親にどう接してほしいと思っているのでしょうか？

自らの思春期を振り返った大学生からはこんな声が集まりました。

ひとりの人間として見てほしかった

口を出す前に見守ってほしかった

否定せず、まず話を聞いてほしかった

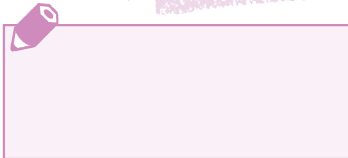
ほめてほしかった

一緒に考えてほしかった

人と比べないでほしかった

失敗しても責めないでほしかった

あなたは自分が中学生のころ、親にどんなふうに関わってほしかったですか？ 思い出してみましょう。



大人は子どもの応援団

ちょっと考えてみれば、大人の誰もが中学生経験者。体つきが変わり、他人の目が気になり、異性への関心が高まる。中学生のころ、そんな自分の変化に戸惑いはありませんでしたか。中学生前後から始まるいわゆる「思春期」を、誰もが自分なりに過ごしてきたはずなのに、「わが子の気持ちがいまいち分からない」という方も多いいのではないのでしょうか。

思春期は突然やってくるわけではありません。いつからいつまでと期限のあるものでもありません。思春期は、体と心が大きく変化し、大人へと成長するための大切な時期であり、子ども自身もその変化に戸惑っているといえます。

ではそんな時期に、親は何ができるのでしょうか。大人へと成長する途中の体も心も丸ごと受け止めながら、その成長を支えてみませんか。子ども自身が、「自分分かっていいな。好きだな。まんざらでもないな（ちょっと難しい言葉で言えば「自己肯定感」と感じられるように、中学生経験者として、先輩として、中学生の応援団になってみてください。

負のスパイラルから抜け出すために具体的に何ができるか考えてみましょう。

子どもたちはとても敏感です。あなたの声かけや態度、ふいに見せる表情などがほんの少し変わるだけで、子どもの反応は少しずつ変化します。そして、それを受けて、またあなたの声かけや反応も変化していくはず。親子の関係はより柔軟に、負のスパイラルは正のスパイラルに変化していくでしょう。



負のスパイラルから抜け出すヒント集

- 自分の中学生時代を思い出す
- 自分の失敗談を話す
- ほかの人によいところを聞く
- 腹が立ったら少し離れる
- 場所やタイミングを変える
- 子どもに手紙を書く
- LINEで気持ちを伝えてみる
- 「あなたはどう思う？」と聞く
- 子どもの短所を長所に変換
- 幼いころの写真を見る
- 注意することをひとつに絞る
- おどけながら声をかけてみる
- 子どもの意見に「いいね！」
- 思いを素直に伝えてみる

わが家のトイレのつぶやき

ある父親が、息子の勉強のことで悩んでいました。将来を心配して一生懸命声をかけても、思いが伝わりません。おだやかに話そうと頑張っても、子どもの態度にイラッとして声が大きくなり、引くに引けない状態に……。

さすがにこの状態はまずいとひらめいたアイデア。それは、「伝えたい思いを紙に書いて貼る」ことでした。思い浮かんだのは、毎日必ず何度も使う「トイレ」です。ノートの切れ端を使い、壁に何枚も自分の気持ちをつぶやきました。「最近、夜遅くまで起きているみたいだけど、よく眠れているか心配」「今日の試合、いい走りしていた」など。意識したのは自分の気持ちを書くことです。「携帯ばかりして。志望校に入れないの心配」と注意するのではなく、「最近、勉強に集中できていなくて心配。春、志望校に合格して喜んでいる顔を見たい」などただ素直につぶやくのです。最近では、つぶやきに絵も加わって、バージョンアップ。子どもにちゃんと伝わっているかって？ それは、いつかきつと分かることでしょう。

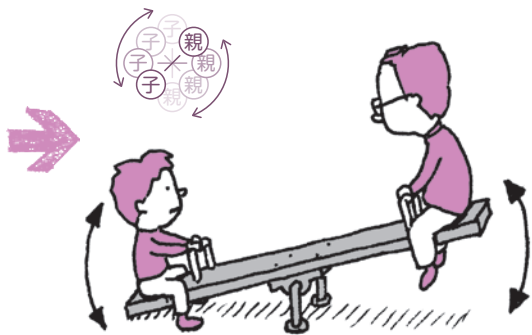
親子の関係を柔軟に組み替えて 「ひとりの人として」子どもとの関係を。

子育ても、泣けば抱っこしてあやし、ご飯にトイレ、お風呂に着替え、寝かし付けなど、何かと手をかけなければならないところからのスタートでしたが、今ではもう中学生。一人でも一通りのことはできるようになりました。子どもたちは親が思う以上に成長し、時に親を越えよう、親から離れようと、「ひとりの人として」自立に向かっているのです。



親が近くで手をかけ、見守る
密接な関係

常に親から子へ伝える、教える関係ではなく、子どもの考えや意見をじっくりと聞いたり、何かを教えてもらったり、親も子も、上になったり下になったり斜めになったりしてバランスをとりながら、お互いをひとりの人として尊重する関係を考えてみましょう。



少し距離をとり、心は近くに。
お互い上になったり下になったりする柔軟な関係

子どもへの声かけには、親子関係が表れます。 また逆に、声かけや対応を変えることで、 関係も変化します。

常に上からのかかわりではなく、子どもが上になったり、横になったり、斜めになることで、声かけも変わってきます。柔軟に対応してくれる親に対して、子どもは信頼感を高め、ひとりの人として尊重されることを感じられるようになります。イラストを参考に、あなたなら子どもとどんなやりとりができるか考えてみましょう。



「これ、教えて」
子どもが上の関係

子どもに何かを教えてもらう。



「こうしたらいいかもね」
斜めの関係

考えや意見を聞きながらサポート。



「これ、どう思う？」
横の関係

対等の立場で考えや意見を交換。



親子だからこそ、 お互いを認め合う関係を作りたい。

親は子どもに対してしつこく、心配したり、指示を出したりするだけではなく、子どもは親に対して無視をしたり、反抗したりするだけではない関係を作っていくためには、どうすればよいかを考えてきました。親も子どもも、親子である前に、誰もがひとりの人として認められたいという思いを持っています。人は、自分にとって大切な人に尊重されることで、「自分は価値のある人間なんだ」という思い(自己肯定感)がはぐくまれ、そこから生きる力、チャレンジする力が生まれます。その大切な場所のひとつが、親子関係なのです。

「ヘルプ！」は魔法の言葉
ある中学生の話です。彼女は、小学生の弟がいます。弟が学校に持っていく雑巾を縫うのは彼女の役目。「お母さんちょっと忙しいから弟の雑巾も縫ってくれる？お願い！」と母親から頼まれるからです。いつもは反抗的な彼女もちょっと大人になつたように感じ、頼まれこともまんざらではない様子。「しようがないなあ」と言いながら、丁寧に雑巾を縫ってあげるそうです。中学生にもなると親以上に上手にできることが増えます。ゲームやスマホ、パソコンが急速に発展しているこの時代、親はわからないことがあつて当然です。その知識ではかなわないこともあります。この機会に、自分も子どもの好きなゲームなどを楽しみ、家族で遊んでみませんか。時には、子どもに「ヘルプ！」と SOS を出し、教えてもらうのもよいでしょう。それは子どもを一人前と認めたサインにもなります。子どもは、きっと「親を助けることのできる自分」を誇らしく思うことでしょう。「ヘルプ！」は思春期の子どもを一人の人間として尊重しているからこそ言える魔法の言葉です。

親子のかかわり、 基本はいのち

前早稲田大学大学院 教職研究科教授 菅野 静二

「生きている意味がわからな
い」「自分には価値がない」など
と考えている中学生が増えてい
るといわれています。いわゆる
自己肯定感の低下が大きな問
題となっています。

「自分なんていないほうがいい
いでしょ！」などと言われる
と親はどうしたらいいのかわか
らなくなってしまう。しか
し、いのちという視点から考え
ると、その子に価値がないなん
てことは絶対にありません。

いのちの始まりは、母親の卵
巣で作られる針の穴ほどの大
きさの卵細胞です。そこに約

3億の激烈な競争を勝ち抜い
たたった一つの父親の精子に
よつて遺伝子が伝達されるとこ
ろから始まりです。いくつもの
奇跡的な状況を克服し、一つの
細胞が母親の子宮の中で6兆
にも増え出産を迎えるのです。
子どもは生まれたたくて生まれ
たくて、壮絶な競争を勝ち抜い
て生まれてきたのです。無駄な
いのち、必要のないいのちは決
してないのです。

私たちが生まれてくること
ができたのは、数え切れないほ
どの先祖がいのちをつないでく
れたからに他なりません。長い

歴史の中で何度も戦や戦争が
あり、大地震をはじめ大災害が
ありました。それらをくぐり
抜け、「よく自分のところまで命
をつないでくれました」という
思いが湧いてきます。こうして
つなげられたいのちに価値が
ないなどと言つては、先祖に申
し訳が立ちません。

「いただきます」は いのちを受け継ぐ宣言

人間は生まれただけでは生
きていくことができません。ま
た、たった一人でも生きていくこ
とができません。「自分のこと
は自分でやりなさい」と言いま
すが、自分のことをすべて自分
でやっている人は一人もいませ
ん。食べるものも、着るものも、
家を建てることも、自分以外の
たくさんの人の世話にならなけ
れば成り立ちません。そして、
人はその営みの中で他の人の世

話になり、一方でどこか他の人
のためになっているということ
ができます。基本的に役に立た
ない人間などないのです。

人間は、牛や豚、鳥や魚、野菜
等のいのちを自分のいのちに代
えさせて「いただきます」と言つ
て食事をします。もつと生きた
かった牛や豚たちの代わりに
私がいかり生きますよ、と宣
言していると考えていいでしょ
う。誰もが、他のいのちによつ
て生かされているのです。

親も子も、それぞれのいのちの
存在を意識できるようになれ
ば、親子のかかわりに光が見え
てくるような気がします。

すがの・せいじ 前早稲田大学大学院
教職研究科教授。14年にわたり、小笠原村
立母島小・中学校、新宿区立大久保小学
校・幼稚園、新宿区立四谷第六小学校・
幼稚園の校長・園長を歴任。その間、総
合的な学習の時間・カリキュラム開発研
究発表・文部科学省小・中連携教育実践協
力校研究発表「いのちの学習」カリキュ
ラム開発研究発表に携わる。