

思春期の子どもにどう向き合うか －親子のコミュニケーションを考える－

講師：追手門学院大学心理学部教授・心の教育研究所所長 三川 俊樹

はじめに

先ほどは、溝部先生から過分のご紹介をいただきまして、大変恐縮でございます。今日のテーマは『思春期の子どもにどう向き合うか』。私が一番大事にしてきたテーマでございます。資料がずいぶんたくさんになりましたのは、前回の講座で、パワーポイントのスライドも配布資料としていただきたいというお声があったということで、スライドの資料の方も印刷していただきました。内容は同じでございますけれども、レジュメ風にしたものと、配布資料にしたものの2種類がございますが、パワーポイントのスライドの方を使いながらご紹介していこうと思っております。

さて、今回の『思春期の子どもにどう向き合うか』というテーマを、私が大事にしてきた理由を少しお話しいたします。教育相談の経験が今年で33年になります。私はこの茨木市の隣の箕面市というところで、1985年に、当時はまだ大学院生でありましたが、教育相談の担当者、教育相談員になりました。教育相談ですので、まさに思春期の子どもたちの不登校、学校不適應、問題行動、家庭内暴力などについて、保護者や学校の先生方とも一緒に取り組ませていただいていたというのが、これまでの経験でございました。

思春期の子どもたちがこの思春期の危機をいかに生きていくのかということを見てまい

りましたが、最近、この思春期に親子のコミュニケーションが難しくなって、それ以来、20年、25年たっても、子どもとの関わりがうまくいかず、子どもが長く引きこもっている保護者の方々の「親ゼミ」という研修にお招きいただくことがございます。若者自立支援のための事業のなかで保護者の方をサポートする「親ゼミ」ですので、子どもさんたちは、思春期からすでに20年、25年もたっていますから、30代の後半ぐらい。その保護者の方たちも、60代から70代に手が届こうかという方たちです。「どうすれば、我が子とコミュニケーション取ることができるでしょうか？」と、本当に心から願っていらっしゃる。年に1回の研修会で、子どもさんたちは思春期ではありませんけれども、「親子のコミュニケーションについて考える」というテーマは、私にとりましては、以前から大きな課題になっておりました。

また、今年はこのテーマでお話をさせていただく機会が今日で2回目。来週の19日には、茨木市内の小中学校の先生方にも、『思春期の子どもへの向き合い方』というテーマでお話をいたしますが、学校の先生方にもご理解いただきたいテーマでございます。少し前置きが長くなってしまいましたが、いくつかの資料をもとに、この内容をご紹介して参ります。

ところで、思春期というのは何歳ぐらいでしょうか。インターネットで調べますと、た

例えば12歳から17歳などと書かれている資料が目につくのですが、始まりが12歳というのは少し遅いと思います。思春期とは、第二性徴と申しまして、性にまつわる特徴が始めるころ。つまり、男の子が男性に、女の子が女性に、その性の特徴がはっきりと現れ始めるころが始まりですので、12歳という小学校の6年生では、すでに思春期に入っています。個人差はありますが、成長や発達「発達加速」といって、この第二性徴が始まる時期がどんどん早くなっていると言われていきます。高校生はほぼ、この思春期から抜け出し、すでに高校2年生や3年生は青年期です。だから、「思春期の真っ只中」と言えば中学生ぐらいで、高校生ではほぼ思春期は卒業と、それぐらいのイメージで思春期の子どもたちを見ていただけたらと思います。現在、思春期の子どものお子さんをお持ちの方もいらっしゃるかと思いますけれども、すでに思春期を過ぎておられる方は、そのころを少し思い出していただけたらと思います。

1. 思春期の子どもたちの気になる 「サイン」－3つのゆらぎ

さて、思春期の子どもたちに、気になるサインを3つ指摘いたしました。気になる若者のサインとか、近ごろの青年はああだこうだというのは、だいたい「3」です。たとえば、私たちが学生の頃には、無気力・無関心・無感動とか、「三無主義」なんて言われていました。それが、時代が変わって、「三無」に自己・人間関係・将来展望の3つが指摘されるようになりました。これは、ある先生が指摘されたもので、私自身も三十数年の教育相談の経験のなかで、なるほどそうだというのが実感できるようになりました。自分がない、人間関係や付き合いが持てない、未来に夢や希望が持てなくなる、といった事象について、具体的にその内容を見てまいります。

①「自己」

まず、「自己」については、自分に自信が持てない。自信を持ってあることにチャレンジすることをためらう子どもや若者たちが増えてきたように思います。戦う前にリングから降りる、土俵に上がる前に降りるので、「おりズム」という言葉を使う先生もいます。リングや土俵には上がらないから不戦敗なんです。戦っていないので負けたわけではない。それで、自尊心が傷つくことを回避しようということかもしれません。何かに挑戦することに臆病になっているのが、この子どもたちや若者たちだと指摘されています。また、自分のすることに意味や価値がなかなか感じられないので、「なぜ勉強しなければならないか?」「学校に行かなければならない理由は?」と問いを發します。それに対して、「義務教育だから」などと中学生に言っても意味はないと思います。それよりは、子どもや若者が「手ごたえが感じられない」と言うところを、私たちがどう理解していくかが大事だと思います。

「自分がよくわからない」という若者たち。大学生からもよくため息を聞くことがあります。少し前のことになりますが、ある大学生との出会いがこのことを深く考えるきっかけになりました。先ほど、私のプロフィールをご紹介くださったのですが、学生相談室、つまり大学生たちのカウンセリングルームを担当していたときのことでした。ちょうど月曜日の朝一番、学生相談室長でしたので朝から学生相談室にはいたのですが、いきなり学生が飛び込んできて、「先生、僕っていったい何なんですか?」と問い掛けられ、そこから相談が始まったのです。「まあ、落ち着こうか」と、二人で相談室に入って、「いったいどうしたの?」というところから相談が始まったんですけれども、「僕っていったい何なんですか?」の背景がその前の週のことです。相談に来てくれた学生は大学3年生で、

ちょうど就職活動の準備を始めたころ。今の大学生たちは、3年生から就職活動の準備として自己理解とか自己分析を出発点にいたします。就職活動のためには、自分にどんな魅力があるか、どんな長所があるか、それから、自分自身の能力とか、企業にアピールするための「ウリ」とか、自分の魅力を発見しようというセミナーがあったようです。外部の講師がサポートされていた少人数のセミナーに参加した。これから就職活動をするために、自分の長所や魅力を、自分なりに発見して、それを履歴書や自己紹介書に書こうという準備です。この「自己分析」のセミナーに参加をしたときに、ふと疑問に思ったことがある。それは、「いったい自分の魅力って何なんだろう？」。セミナーでは、ワークシートが準備されていて、自分で自分の長所や魅力を書き込むように工夫されていたようです。でも、その彼は、これまで考えてきたことがないので、書けなかった。すると講師から「書けないんだったら、一緒に参加している友達に聞いてみたらどう？」って言われたので、近くにいた仲の良い友だちに聞いた。何人かの友だちが、あれこれとアドバイスをしてくれたんですが、そのアドバイスの内容が違ったわけです。「お前はこういうところがええところや」とか、「君って僕にはこんなふうに見える」とか、いろいろ言ってくれたことがまとまらない。全部ばらばらの内容で、よけいわからなくなった。セミナーが木曜日から金曜日にかけてあったので、それで週末に実家へ帰って、自分のお母さんに聞いたんです。「僕っていったいどんな子だった？」って、すると、お母さんが待ってましたとばかりに、「あなたは小さいころから、こんなところが得意で、こんなところが良い子だった」って、あれやこれやといっぱいしゃべってくれたんだそうですが、ますますわからなくなった。それで、月曜日の朝、とにかく学生相談室に行ってみようと、私のところに来て、「先生、

いったい僕ってなんなんでしょう？」だったわけです。

これは、1つのエピソードですが、自分自身の長所や魅力のほか、企業に対するPRのポイントといったものも、その前の高校生とか中学生とか、思春期のころから考えておかないと、なかなかわかりにくいものなのだなと感じたのが、このときでした。そのあと、進路指導やキャリア教育に関心を持っておりましたので、自己理解の力を育てることの意味や、早い段階から丁寧に育てていくことの大切さを強調しております。

このように、自分に自信がない、自分のすることに意味や価値を感じられない、自分がよくわからないので、周りに影響されやすくなるとか、周りの期待するとおりに良い子を演じるのですが、これで思春期までやってきます。周りの期待というのは、両親や先生からの期待です。良い子というのは、子どもたちは意識していないかもしれませんが、周りから期待されるとおりに自分自身を何とか演じてきている。ところが思春期になって、本当の自分に目が向き始めるころになると混乱が起きてくる。つまり、今まで演じてきた自分に対する自分の目が少しずつ厳しくなってくる。自分を客観的に見つめる目が育ってくると、今まで演じてきた自分と、本当の自分との間にギャップが起きるわけです。この混乱が、思春期の危機の1つで、今までの自分と今感じられている自分が違う。そこで、新たにやろうとすることが、今までの自分とは違ったことだと、子どもたちは葛藤します。このあたりを、自己の揺らぎ、自分自身が手ごたえを持って感じられないということです。

② 人間関係

2つ目の人間関係にすすめます。私は、人間関係を作る、人間関係を基礎として積み重ねるというところに大きな意味があると思っています。ところが、最近の若者たちにも、

子どもたちにも、この人間関係の力が育っていないということがあるようです。1つは、人にはあまり関心がない。自分の世界には大いに関心を持っていますけれども、周囲に起きていることには関心を向けない。いくつかの例をご紹介します。思春期からはすでに卒業しかけているという高校1年生のことです。ある高等学校の先生がこんなことが起きたということを報告されて、心が動揺したことがございます。それは、定期試験の真っ最中のある出来事です。定期試験というのは中間試験や期末試験、生徒たちが一斉に試験に向かいます。私に報告してくださった先生は試験監督をしていたのですが、その教室で、前のほうに座っていた生徒が、うーんとうなり声をあげて、椅子から床へ転げ落ちたということがあったそうです。大変なことが起きたと思って、担当の先生は連絡をして、その生徒に対応していた。倒れて椅子から転げ落ちた生徒のことはもちろん気になってはいますけれども、他の生徒たちのことも気になって、ふと見たときに「あらっ？」と思ったというわけです。つまり、他の生徒たちは黙々と試験に向かっていた。クラスメイトがうなり声をあげて床に転げ落ちたにもかかわらず、誰一人として駆け寄って来るとか、助けようとしにくる気配がない。試験の真っ最中のことから、そういう状況ではなかったのかもしれませんが、担当の先生が声をかけて対応してるから、先生に任せておいて、自分たちは試験に向かっているという心理が働いたのかもしれませんが、その先生は「あれ、これはおかしい」と思われたそうです。クラスメイトがうなり声をあげて倒れたにもかかわらず、まったく無関心のように見えたというのです。

これはその先生の一面的な受け止め方かもしれませんが、私自身がそういえばそうかなと思ったのが、これは思春期や児童期よりも前の幼児期の子どもたちについて、同じようなエピソードを聞いたことがあります。これ

は大阪の北摂にある幼稚園のことです。公立の幼稚園ですが、園舎が古いので、教室の入り口には大きなガラスがはめ込まれた旧式の引き戸があった。そこに、体格のよい1人の男の子がぶつかって、ドアが倒れ、ガラスが割れたのだそうです。ものすごい音がして、ガラスの割れる音が職員室まで響き渡った。それで、先生方が慌てて駆けつけた。そこで見たのは、ガラスが割れて、割れたガラスが飛び散っている。ガラスを割った男の子は大声をあげて泣いている。ここまでは普通の光景です。園長先生が一番びっくりしたのは、周りの子どもたちの反応だったのです。周りの子どもたちは普通に、平然と自分たちの遊びを続けている。「こんなふうにして〇〇君がぶつかって、ガラスが割れたんだよ」と、我先に報告に来てくれる子がいるわけでもなし、わあわあ泣いている子に、「大丈夫？」とか「けがしてない？」とか「泣かなくてもいいよ」なんて声をかけている子がいるわけでもなく、他の子どもたちは、その周りで平然と遊んでいる。子どもたちの心は、周りには向かなくなっているようなのです。よく考えれば、ガラスが割れて大きな音がするぐらいのことは、子どもたちにとってはショックなことではないのかもしれませんが、それこそ、シミュレーションの世界、テレビとかゲームの世界では、ボタン1つで、すさまじい破壊や崩壊が起きていますね。それぐらいでないと、子どもたちの心は反応しないのかもしれないと思ったりします。

よく最近の人は、規範意識がないとか、周りに気を遣わないとか、ルールがないとか、規則を守らないとか指摘されますけれども、周りに人がいることが意識されてこそ、ルールやマナーを守ったり、周りの人に対する配慮や気配りができるのだと思います。しかし、周りに人がいること自体に関心を持てないので、規範意識が低いとか、マナーやルールを守らないという以前に、周りに目が向いてい

ないということがあるのではないかと、私は最近、そんなふうに思っています。

人間関係が長続きしません。長い間続く人間関係、かつては親友という言葉が使われていました。けれども今、若者たちや思春期の子どもたちから、親友という言葉が聞かれるのでしょうか。私などには、懐かしい響きを持って、心に温かいものを与えてくれるようです。思春期に差し掛かった小学校5年生の女の子のエピソードでご紹介します。なかなか学校に来れなくなる「不登校」という形で思春期の危機が表面化してきました。学校に来れなくなったので、いつも仲の良かった友だちに放課後に遊びに行ってもらって、その友だちとの人間関係をしっかり築いて、その友だちとの人間関係をきっかけに学校に来るようにと担任の先生が配慮されました。以前に仲の良かった友だちの何人かに声をかけて、「放課後、ちょっと行ってあげて」「一緒に遊んで来たら？」と促されて、何人かの子どもたちが、不登校になってる子どものところに遊びに行っていた。「先生、昨日、遊びに行ってきた。楽しく遊んできた、楽しかったよ」って言っているのです。先生はみんなで仲良く遊んで、楽しい関係が作れているんだなあと思っていたのです。それがしばらく続いて、たまたま先生も、放課後に家庭訪問する機会があって、その子の家庭を訪れた。お母さんが出てきて、「今日も、いつもの〇〇さんと△△さんが来てくれてるんです」って言うから、「じゃあ、私もちょっと見てこよう」と、担任の先生は、2階の子ども部屋に上がって行かれて、「入るよ？」と声をかけて入って、子どもたちが遊んでる姿を見て驚いた。1人の子どもはマンガを読んでいた。1人の子どもはゲームに夢中になっていた。もう1人の子どもはテレビを見ていた。不登校の本人は、ピアノを弾いていた。一緒に遊んでるいるというのは、こういうことだったのだと初めて知ったそうです。子どもたちは、

時間と空間はその部屋で共有していますが、一緒に遊んでいるといっても、1人はマンガ、1人はテレビ、1人は寝転がってゲーム。これはいったい、何なんでしょうか？楽しかったでしょうが、友だちと一緒に遊んで、関わりが持てて楽しかったということではなさそうです。子どもたちや若者たちもよく「楽しかった」という言葉を使います。でも、本当に人間関係があると、「楽しかった」という言葉が変化してきます。人との関わりが持てると、一緒に遊んで「楽しかった」が、「嬉しかった」という言葉に変わります。子どもたちから、「嬉しかった」という言葉がたくさん聞けるようになると、「ああ、人間関係が育ってるなあ」と感じます。その人間関係がなかなか作れず、しかも長続きしないので、あらためて人間関係を作って、なんとか6年生をスタートさせてあげようという先生の試みだったんですが、なかなかうまくいかず、相談を継続しなければなりませんでした。

さらに、本当は人との関わりを持ちたいけれども、かえってそれがストレスになるので「引きこもりがち」。引きこもりが好きじゃないのです。彼らに会って話を聞くと、本当は人と関わりたい、もっと人との関わりを持ちたかった、そんな声をよく聞きます。でも、人と関わるのが苦手で、どう関わってよいかわからない。つい、人と関わることから遠ざかっているうちに、時間が経ってしまった。そんなため息を何度聞いたかわかりません。

また、人の気持ちがわからない。これは上とは逆ですけれども、人の気持ち、それから人がどんなふうに自分との関わりを感じているかがよくわからない。人の気持ちに共感することができないので、いじめ、暴力や暴言がストレートに相手に向かうということが起きるわけです。事件として表面化してきたとき、なぜ、こんなことをしたのかを問われますと、「つい、カッとなって」と理由が述

べられますが、「つい、カッとなって、ここまでやるか?」と、私は驚きます。ついカッとなってここまでやるのは、何かキレてるものがあるからだと思います。これが、人間関係がよくキレるということです。もともと人間関係が希薄な上に、ある程度の人間関係があれば、自分の言葉がどれだけ相手を傷つけるかとか、こんなことを言われたらどんなに嫌な思いをするかとか、ある程度は想像できる。人の気持ちがわかり、共感できるということができないのではないかと私は思います。人間関係がもともと希薄なので、自分の言葉が、どれだけ相手を傷つけているかということがわからない。どんなに相手が痛い思いをしているか想像できない。もともと人間関係が希薄なまま、相手の気持ちがわからないまま暴力や暴言がストレートに向かっていく。これが表面化したのがいじめ等の事件ではないかと思っています。また、当事者だけではなく、周りにいる「傍観者」と言われる人たちとの関係もある。「見て見ぬふり」などと言われますが、見ていてもどうしてあげることもできなかった。周りで取り巻いている子どもたちも、心穏やかではないでしょう。助けてあげたいとか、なんとかしなければと思うけれど、固まって動けないということもあります。しかしながら、いじめの被害にあった子どもたちから話を聞くと、「嫌なことを言われて、とっても心が傷ついた」とか「暴力を振るわれて痛かった」というよりも、「友だちが何にもしてくれなかった、そのことのほうがつらくて、苦しい」という心の痛みを聞きます。「周りで見ていたのに、何にもしてくれなかった」といわれても、傍観していたわけではなく、何かしてあげたいと思ったけれど、身動きができなかったということもあります。

心が痛む話をいたしました、何がキレてるかと言えば、人間関係がぶつりと断ち切られている。そして、暴力や暴言が起こっ

て「キレる」。「キレ」とカタカナで書いて、「る」だけひらがなで書く、「キレる」という言葉があります。「キレた」とか、「キレてしまった」とか言います。私は少し古い年代に属するほうですが、「キレる」という言葉は、昔はほめ言葉だったはず。「あなたはよくキレる人ですね」と言われたら、「ありがとうございます」と喜んだのです。「あなたはよくキレる人ですね」と言われたら、シャープで、利発で、賢くて、よく仕事のできる、そんなイメージではなかったでしょうか。「あなたはよくキレる人ですね」と言われたら、昔は喜んだのですが、今は恐れられているわけですから、喜んではいけません。

ずいぶん前のことになりますけれども、ある幼稚園での講演会にお招きをいただいたときに、今日のようなテーマで話をしてほしいという要望を受けたのです。「子どものほめ方・叱り方」がメインテーマだったのですが、「キレない子どもに育てるためには」というサブ・タイトルが付いていて、最近の保護者は、キレない子どもに育てるのを目標にされるのだと、びっくりしたことがあります。

③ 将来展望

もう1つは、将来展望。たとえば、将来何になりたいのかわからない、夢や希望が持たなくなるということです。先ほど、「親友」という言葉が子どもたちの世界から消えているかもしれないと言いましたが、「尊敬」という言葉も、今の子どもたちにはなじまないかもしれません。

「尊敬する人は?」と聞かれて、1人や2人は答えられないといけなそう思われていた記憶がありますが、今はどうでしょうか。あるいは、生きる目標や理想がわからない。こういう変化の激しい社会のなかで、子どもたちは夢や憧れを持ちたいと思っているでしょうが、なかなか安定した目標が持てない。つまり、安定した目標、夢に繋がるような人

との関わりがなかなか持てていないこともあるかもしれません。たとえば、いとことか、近所のお兄ちゃんとかお姉ちゃんとか、私たちは子どもの頃、何年か先にはあんなふうになるのかなというイメージを持っていたのですが、そういうイメージがなかなか持てない。いとこがいない子どもたちもいます。お父さんお母さんが一人っ子で、親戚とかいとこというイメージがなかなか持てない子どももいます。また、地域で縦割りで遊ぶ。茨木市は青少年活動が活発ですから、縦割りで活動して、お兄ちゃんお姉ちゃんたちに憧れている子どもたちはたくさんいるのではないかと思いますけれども、年の離れた子どもたち同士の異年齢交流も少なくなってきた。こんなことが影響しているからか、子どもたちのタテの人間関係が育たない。自分のモデルになるような年長のお兄ちゃんやお姉ちゃん、あるいは大人に出会えていない。そこに自己を形成する難しさが、今の思春期の子どもたちには特徴的にあるように思います。

2. 「自己」「人間関係」「将来展望」を育てるかかわり

自己、人間関係、将来展望の中で、特にこの人間関係を中心に考えたいと思います。子どもたちの心の成長や発達については、生涯発達という視点からしますと、赤ちゃんのころから心が形成されているわけです。子どもたちの心を育てる関わりは、生まれたばかりの赤ちゃんの頃、つまり乳児期からですが、人間の赤ちゃんはとても未熟な状態で生まれてきます。自分一人では命を繋いでいくことができないので、周りの人たちから関わりを持ってもらい、特に養育者、お母さんによって受け入れられる経験を通して、安心感や信頼感という感覚を身につけます。エリクソンという人が、もうずいぶん前、それこそ70年ぐらい前からこのようなアプローチを提案さ

れていました。生まれたばかりの赤ちゃんはいろんなサインを出します。それをきちんと受け止めてもらって、安心感や信頼感を身につける、これが第一段階、乳児期の一番大事な基礎。長い人生を生きていくための一番大事な心の力というのは、おそらくこの安心感と信頼感、この2つをセットにしてみました。自分は受け入れてもらえているという安心感と、受け入れてくれている人が信頼できるという、この2つがおそらく基礎だと思います。これを赤ちゃんのころに身につける。そのために大人は、しっかりと子どもを受け入れる。

赤ちゃんが少し大きくなってくると、生まれたときには自分の体を自分で動かすこともできませんが、お座りができたり、ハイハイができたり、立って歩いたり、自分で自分の体をコントロールできるようになります。これは自律の心と書く自律心です。自分を自分でコントロールできるという感覚は、子どもたちに任せることによって育ちます。少しずつ自分でできるようになっても、なかなか危なっかしくて見ていられない。乳児期から少し大きくなった、2、3歳のころ、靴を履くって一生懸命やっているけれど、なかなかしっかりと履けない。そこを、履かせてやろうではなくて、これは自分でやろうとしているからと、子どもに任せて、「やれた・できた」という、にこにこした顔を見るのを楽しみに、子どもに任せるという働きかけをされていたと思います。自分ですることを任せられることによって、自律、すなわち自分で自分をコントロールする心が育つのです。

それから少し大きくなると、子どもたちは幼児期になりますが、遊びを通して安全な場で、やりたいことを頭で思い描いたように実行していきます。安心できる安全な場で、自ら進んで何かをやるのを見守るというのがこの実践です。ところがここで厳しい目も入るわけです。「こんなことではいけません」とか、「こんなことをするのは悪い子」とか、

「いたずら」などと言われたりするのですが、子どもたちは悪いことしようとか、いたずらしてやろうと思ってやっているわけではないのです。頭のなかで思い描いたことを着実に実行してみるということが、「見守る」という働きかけによって、子どもたちの育つ力になります。乳児期から少し大きくなった幼児期の子どもたちがこの時期に相当します。

さて、小学校に入るところ、つまり児童期に入りますと、様々な役割、与えられた係の仕事とか、家でもお手伝いがあります。勉強が入ってくる。適切な課題とか、適切な役割を与えてもらって、できたとかやれたという実感が持てて、それをしっかり認めてほめる。この認めるとか、ほめるとかいうことが子どもたちの自信を育てる。有能感という言葉も使います。自分に能力がある、能力があるからやればできるという感情です。小学生ぐらいの子どもたちは、本当に一生懸命取り組んで、できた、やれた、達成感や満足感があるときに、適切なほめ言葉を与えてもらう。これが大事なポイントですね。

そして思春期に入る頃、小学校高学年ぐらいから中学生ぐらいには、自分自身の世界を持ち始める。確かに周りとの関係も、自分でできるという感覚も、進んでやろうとする自主性も、できたやれたという達成感も、ほめ言葉によって強めてもらった自信もある程度は身につけています。その中で、ほめてもらうのも見守ってもらうのも、以前は親のほうから、関わってくれる人たちからの働きかけが多かったけれども、自分らしく生きるとか、自分らしくあるということを認めてもらうことが、この時期にはアイデンティティの確立に繋がっていく。これが小学校の高学年ぐらいから始まり、思春期から青年期にかけてずいぶん長い時間をかけないと、自分らしさというのは形成できないようです。20歳くらいで終わるわけではなさそうです。おそらく20代、場合によっては30代前半ぐらいまでい

くのではないかと、研究の成果をご紹介になる方がいますが、とにかく長いです。10歳や11歳ぐらいから始まって30代前半までとなると、思春期から青年期にかけての時期に自分らしさや自己確立のために、子どもたちや若者たちは20年くらいの時間をかけなければならないかと思います。

ざっと申し上げましたけれども、生まれたばかりのころから、周りからの働きかけで、安心感・信頼感が育つための「受け入れる」。自分で自分をコントロールできるように「任せる」。自ら進んでやろうとするのを「見守る」という働きかけ、さらには「ほめる」。そして自分の世界を持ち始めると「認める」。これらは赤ちゃんのころからずっと継続的に、働きかける側、つまり親の側や大人の側もやってきていますけども、もう一度、これらが一度に必要とされるのが思春期なんです。思春期もやはり人間関係には敏感になります。今まで自分を受け入れてくれていた、だから信じられていた、その人との関係が、もう一度ここで、本当に信じられるのかどうかを問い直すことになります。だから、親しい関わり、たとえば、親子関係や友人関係の中で、これが問い直される。そこでは赤ちゃんのときにやった「受け入れる」が必要になる。私の相談の経験のなかでもは、親子のコミュニケーションを改めて問い直さざるを得ないような状況、たとえば、家庭内暴力のような形で、本当は親に甘えたいとか、もっと受け入れてほしいけれども、素直に受け入れてほしいとなかなか言えないときに、屈折したやり方で保護者に対して暴力を振るうとか、否定的な言葉を投げかけても受け入れてくれるかどうかを試すような場面に何度も出会ったことがあります。「おんぶして!」「抱っこして!」と素直には言えないので、「おんぶせい!」とか「抱っこせい!」と表現しますが、お母さんが受け入れてくれますと、そこでようやく安心する。まさに、赤ちゃんのころ、

受け入れてもらった感覚がこの危機を脱する大きなきっかけになったと思われる事例をいくつか経験したことがあります。

自分で自分をコントロールすること。身体のコントロールはできるようになっていますけれど、人から見られて恥ずかしくない自分かどうか、ものすごく気を遣います。お洒落だとか身だしなみにも、「大丈夫だ！」って言っても、「全然恥ずかしいことなんかないよ」って言っても、鏡の前に座って1時間も2時間も、「これでいいやろうか？」「おかしくないか？」と気にしている。これは自分で自分をコントロールするということを、もう一度体験し直しているわけですね。つまり、人から見られて恥ずかしくない自分が、ちゃんとコントロールできているという感覚を改めてこの思春期には問い直すことになります。そのためには、子どもに任せて、お洒落や身だしなみに1時間かけても、自分で納得すればいいのかもしれません。でも、この時期だけです。だんだん、お洒落や身だしなみには気を遣わなくなってくるので、「人がどう見ようと勝手！」ぐらいまで言えるようになるのが成熟ということです。

したいこと、やりたいこと、思うがままを実行するという「自主性」が思春期から青年期にかけてもう1回出てくるわけです。ある先生などは、役割実験などと言います。今までの自分とは全然違った自分を、あえて役割の実験でしてみる。だからとんでもないことをやるわけですね。つまり、自分の可能性を試してみる。今までの自分とは全く違う自分を演じてみる。しばしばこれが否定的な、つまり親も周りの人たちも認めないような「悪さ」に繋がることもあるわけです。

この時期だけではありません。この時期が長くなっていますので、私が相談を受けたある事例でしたけれども、女性の方です。大阪から少し離れた地方のご出身の方で、大学生の3年生になって、今まで自分は親に期待さ

れるとおりに生きてきた。このことがやっばり気になりだした。本当の自分を生きていない。今までは親の期待通りにやってきた。してはいけないとか、こういうことはよくないって言われたことは全部しないできた。でも、大学の3年生になって20歳を越えて、周りの女子学生がやっていることを見ると、「自分にはなんでこれが許されていないのだろうか？」と自問自答したわけです。それで、他の人もやっているのだから、自分もやってみたい、やってみようと思っている。そんな相談を受けながら、今までの自分とは違う、本当の自分とは何かをこれから一緒に考えていこうというところまで準備をしたのです。その頃の私はまだ若かったので、その女子学生の心の動きや意識、感情や気持ち、心の動きのレベルで、ある程度うごめいているものをうまくコントロールしながら、それが暴走しないようにコントロールしなくてはならなかったはずなんですけれども、私が若かったんでしょうね。「今まで親の期待通りにやってきた。でも、本当に自分のやりたいことをやりたい、そんな気持ちかな？」みたいなことを、言ったんだと思うのです。けしかけたつもりは全然ないのです。けれど、そういう気持ちを受け止め過ぎたところがあって、行動に出ました。アクティグ・アウトという言葉をお使いになる先生もいらっしゃるのですが、意識や感情のレベルでとどめておけるものがいきなり行動になって表れると、危険なことだってあるのです。相談でお会いした次の週、「大変なことしました。親には絶対、認めてもらえないことしてしまったんです！」と言われたときは、私は背筋が凍りつきました。「いったい何をしたんだろう？」と思って、「どうしたん？」と、怖かったけど聞かざるを得ない、責任を取らなきゃならない。大阪から離れたところから通っておられたんですけれども、家の近くの最寄り駅、そこを降りた駅の前に居酒屋

があって、そこへ入って、1人でビールを飲んで帰ってきたって言うのです。最寄り駅の駅前の居酒屋に1人で入って、ビールを飲んで、それなりにお酒のおつまみも食べて帰ってきたというわけですが、それを「私はとんでもないことをしました!」と言ったのです。それが彼女にとっては、とんでもないことだったのです。今まで、自分がやったことがないことを試してみようという、その可能性のチャレンジの1つだったと思うのですが、私はそれを聞いて、少し安心しました。しっかりと私がサポートしないといけなかったのに、こんなに思い切ったことをさせてしまって、その程度で済んで良かったと、お話ししました。

やりたいことを役割実験するのですが、やはりこの時期にもほめて欲しいわけです。思春期からそれ以降になると、自分ができたとかやれたということもなかなか報告しませんから、「うちの子は、ほめてもらわなくてもよいのだ」みたいに思っていると、私たちは、ほめ方やほめ言葉について配慮しないかもしれません。いくつになってもほめて欲しいですね。私も先ほど溝部先生にほめていただいて、穴があったら入りたいぐらい恥ずかしく、嬉しかったです。ほめてもらうことによって、だんだん、年齢が高くなればなるほど少なくなります。「受け入れて、任せて、見守り、ほめて、認める」というのは、発達のプロセスの中では、乳児期から幼児期、児童期と過ぎてきているのですが、実はこの思春期でもう一度、揺るぎないものにするために、このことを確認し、再体験をする。だから、この時期に「受け入れる」「任せる」「見守る」「ほめる」「認める」という5つの関わりが一度に要求されるのが、実は思春期の子どもたちに関わっている保護者なんです。「認める」ことはもちろんあります。「ほめる」ことも必要です。安心して見守ろうとしても、なかなか安心してられないんですけ

れども、今日はこの子に任せようとか、しっかりと受け入れようとか、要求されるのがこの時期です。親も親として、ここでもう一度、自分自身の子育てについて、考え直さざるを得ない。これは実は、思春期の危機であると同時に、親世代にとっては子育ての危機でもあります。2世代の危機が同時に起きるのが、この子どもたちが思春期、親がちょうど、思春期の親であるこの時期です。両方の危機が同時に起こっているので大変なのです。

3. コミュニケーションを支える親子関係

心の成長や発達のからくりについてご紹介しましたが、次はコミュニケーションをテーマに、このあたりとの関わりを読み取っていきましょうと思います。今日はコミュニケーションを支える関係で、叱るとか、あるいは逆の叱らないとか、叱れないということを見てみようと思います。

1つは、「叱ってばかりの親子関係」というのがありますが、私は教育相談のなかで最も多く伺ってきたご相談は、叱っても叱っても言うことを聞かない。もう叱ってばかりで子どもも楽しくないでしょうし、親も楽しくない、どうしたらいいか。こんな相談をたくさん受けてまいりました。「叱ってばかりの親子関係」の方は、教育相談の経験のなかで、ずいぶんお話を聞いてきたのですけれども、「叱らない親子関係」について考える機会がありましたので、ある資料をもとにご紹介しようと思います。

忙し過ぎるので叱り言葉がつい乱発される。これは 思春期より前のある保護者の方でした。少し年齢が幼くなりますけれども、小学校1年生のお母さんに、このことを教えていただきました。1年生の子どもが学校へ通うようになって、1学期の懇談のあと、懇談が終わったその足で、教育相談室に駆け込んで来られました。すごく気になること、心配に

なれることがあったからです。それで、どんなことがあったのかというと、今日の懇談で担任の先生とお会いした。すると、「お宅のお子さんは友だちと遊べません。社会性が育っていません」と言われたと言うのです。先生がそんなことをぶっきらぼうに言うわけではないので、おそらくもっといろんなことをお話しされたと思いますが、お母さんが受け取られたのは、「うちの子は友だちと遊べない。社会性が育っていない」ということだったようです。私たちはそのような話を聞くと、なぜそういうことが起きるのか、なぜ学校で担任の先生にそのように見られるのか、少し家庭生活の様子などを聞かせていただこうとします。いろいろ聞かせていただくと、ずいぶん忙しい保護者の方で、お母さんも忙しいし、子どもも忙しい。なぜ忙しいかというと、塾やお稽古に通っていることがそれに拍車をかけていたようです。塾やお稽古も5つか6つかあったと思います。いろいろ聞いていくと、5つか6つだと、1週間の間には午後に2ヶ所行かなければならない所がある。確か水曜日だったと思います。水曜日は給食を食べるか食べないかで子どもたちが帰ってきます。最初の塾かお稽古に行くには、お母さんは家で待ってられないわけです。子どもが友だちと遊んで帰ってきたりすると遅れるから、良くないことだとは思いますが、学校の近くまで車を乗りつけておいて、子どもが帰ってくるのを引きずり込むように車に乗せて、それで最初の塾かお稽古に行って、40分か45分の勉強かレッスンがある。その間に、お母さんは近くのスーパーに買い物に行って、また迎えに行って、次の塾かお稽古に送って行って、その間に家にとって返して、洗濯物を取り入れるとか、夕食の準備を始めておく。それでまた迎えに行き、家に帰ってくる。家に帰ったら、「さあ、宿題をきなさい」「ピアノのレッスンがある」みたいなことを言いながら、ずっ

と叱り続けてる。「早くきなさい！」「間に合わないよ！」「遅れるよ！」「いつまでぐずぐずしてるの！」「何度言ったらわかるの！」。この「早くきなさい」「間に合わないよ」「遅れるよ」「いつまでぐずぐずしてるの」「何度言ったらわかるの」は、全部「急げ！」と言っているだけでしょう。「急げ、急げ、もっと急げ！」と言っている。「叱っている」とは言うけれど、叱ってる言葉は「急げ！」の一言だったということがわかってきた。やはり、忙し過ぎる生活に何か問題があったんだと気づかれたのです。お母さんは、パワフルな方でした。女性では大柄な方だったと思います。失礼かもしれませんが、大きな声で、風圧を感じるぐらいのパワーでおしゃべりになっていたそのイメージを思い出しました。だから決断も早かった。「先生、やっぱり忙しいのはやめる」と、夏休みをはさんで、2学期にお会いしたときには、塾やお稽古はお休みにしたとかやめたとかで、忙し過ぎる生活から脱却していただいたのです。

忙しいときに人はろくでもないことをします。ご存じだと思いますけれども、忙しいという字は、りっしんべんに亡ぶと書きます。心が亡ぶということです、だから、忙しいときには、つい心亡ぶ。心ないことを言ったり、したりするわけです。

だから、どのようにして忙しくないようにしていくかということですが、今日はこれがテーマではありません。私は今まで、忙し過ぎる人間関係や、忙し過ぎる生活をどんなふうに変えていくかっていうことを考えてまいりました。

ところが今日、見ていただきたいのは、「叱れない」とか「叱らない」という親子関係。そんなのは聞いたことがなかったのです。でもこの題についてエッセイを書けと、金子書房という出版社から依頼が参りました。「最近の親は子どもを叱らない、叱れなくなってるから、その理由は何なのか？」。書

けと言われても、私にはわからなかったのです。わからなかったら人に聞こうと思って、うちの大学の学生に、「何で親が叱らないのか、叱れなくなったのか、思いつくことあったら、メモして」と、学生たちに協力を求めて書いてもらったメモをまとめると、26のポイントが浮かび上がってきた。それをチェックリストにまとめたものが、今日、別冊の「振り返り」という資料です。「叱れない親子関係 チェック25」をご覧ください。今日は、この間にやっていただくことは差し控えたいと思います。お隣の方とかなり近い距離で座っていらっしゃるので、ちらっと見られるとまずいかもしれません。どうぞ、おうちへ持って帰って、どなたにも見られないようにして、ひそかにおつけください。

なぜ、最近の親は子どもを叱らなくなったのか、叱れなくなったのか。たとえば、叱らないとか叱れないっていうのも、やっぱり親子の関係の変化を表していると思うのですけれども、たとえば、「1 子どもを叱ることで、子どもに嫌われるのはいやだ」。確かに、子どもに嫌われたくないのという心理はわかります。「2 子どもを叱ると、親子関係が断絶してしまうかもしれないと思う」。子どもを叱っただけで親子関係が断絶するくらい危うくなっているのかもしれませんが。それから「4 子どもを叱ると、子どもが反抗して、何をしでかすかわからないと不安だ」。子どもが反抗して、何をしでかすかわからないという、逆切れを恐れているのですね。それから、「7 子どもの叱り方がわからない」「8 叱らなければと思いながら、つい甘やかしてしまう」。これは私にも身に覚えがあります。「10 自分が厳しく叱られて育ったので、子どもには、そんな叱られていやな思いをさせたくない」というのは親心でしょう。大学生がこんな理由があるのではないかと考えたので、親になって子どもを叱ったことはないのです。また、親から叱られることもそ

れなりに卒業しているだろうと思います。だから客観的に見られるのかもしれませんが。

それから、「13 子どもを叱ると虐待と勘違いされてしまうのではないかと心配になる」。「17 叱っても言うことをきかないので、もうどうでもいいと投げやりになる」。叱っても叱っても効果がないので、もうどうでもいいやと叱らなくなったり、叱れなくなったりしている。他にも見ていただきたいポイントがあるのですが、もう1つだけにします。「23 親の方が忙しくて、子どもを叱る時間や、叱るだけの気力もない」。これが叱らない、叱れない親子関係の背景にある心理です。いかがでしょうか。

ただ、叱る・叱らないにこだわらず、親子のコミュニケーション、もっと言えば、親子関係がどうなっているかを考えるのに、とってもいいチェックリストの1つだと思いますので、ぜひうちに帰ってやってみてください。25問のうち、いくつ〇がついたら危険かとか、そんなことは申しません。ご自分の振り返りとして参考になさってください。

4. 効果的でないコミュニケーション

先ほど「叱ってばかりの親子関係」があったので、少し見ていきたいところがあります。叱らない・叱れない親子関係という希薄な親子関係もあるのですが、一方では、叱ってばかりっていう関係のなかに、ゲームと言われるこじれた人間関係があります。私の専攻しておりますカウンセリングや心理療法の立場に、交流分析というのがあり、こじれた人間関係をゲームと称しています。楽しいゲームではなく、楽しくないゲームです。いつも同じパターンで、最終的に同じ結果になるゲームです。夫婦の間でも、親子の関係でも、またこんなことになったと嫌な思いをしたり、やめようやめようと思ったけども、またやってしまったとか。それを延々と、10

年も20年もやっているというこじれた人間関係をゲームと表現します。最初の目的は悪くないのです。この人のために、この子のために何かをしてあげようというところからスタートします。たとえば、子どもに勉強を教えてあげようと、「わからないなら、ちょっと勉強を見てあげよう。今日の宿題を持っておいで、ドリル持っていらっしゃい」と、お母さんが声をかけます。そして、勉強が終わって、「ああ、よくできたねえ」「今日も少しずつ勉強が進んだね、良かったね、おやつ食べようね」というのはゲームではないのです。そうはいかないのがゲームです。最初は子どものために何かをしてあげようと思っているけれど、そのうち迫害者モードに切り替わる。「何をやってるの？このやり方は！」「今日の宿題でしょ。あなた、授業で何を聞いていたの？」「ほら、また間違った！」となるわけです。「字が汚いから消しなさい。その消し方はなんだ！」とか、「消しゴムのカスが落ちた！」とか、子どもがぐずぐずし始めると、「あなたは どうして10分や15分、じっとしてられないの！」と、頭パンと1つ叩く。そして、子どもが泣きだすと、「何を泣いてるの。男のくせに！」。こういうのは迫害者でしょう。明らかに最初の目的とは違うものが入ってきています。そして、子どもが泣いて、わめいて、もう手がつけれなくなると、「もう知らん。勝手にしなさい！」などと、自分の方から勉強に引っ張っておいて、最後にその関係を断ち切るんです。そのあと、「ああ、私は何であの子のせいで、こんなにいやな思いをさせられるのか？」と、子どものせいで自分がいやな思いをさせられた犠牲者になってしまう。見事に「救済者」「迫害者」「犠牲者」という一人三役を演じているわけです。この子のためにと思いながら、この子のためにならないこと、例えば頭を叩いて泣かしたり、「もう知らん。勝手にしなさい！」と言い放って、最

後に「何で私はあの子のせいで、こんなにいやな思いをさせられるのか」という一人三役に、ほとんど気がついてないのです。

子どもが、朝なかなか起きない。思春期ではよくあります。「明日は、朝7時半に起こしてね」と、前日は言うのですが、朝になるといつものように起きない。最終的には、布団を引っぺがして、叩き起こして、家から追い出すように送り出すという迫害者をやってから、「ああ、いつまで私はこんなことをさせられるのか」などということがあったら、犠牲者モードです。

もう少し年齢が高くなってもあります。大学生4年生の男子学生の例で、そのお父さんが息子の就職活動の相談に乗ってやろうと、「お前、就職活動どうなってんだ？」って聞いた。普段から親子のコミュニケーションがあると、「自分なりに頑張っている。なんとか内定が取れそうだ」とか、素直に自分のできることもできないことも報告できただろうと思うのですが、あまり普段からコミュニケーションを取っていないと、突然に「就職活動どうなってんだ？」と聞かれて、「まあまあ、適当にやってる」という返答だった。その「適当にやってる」というのがいけなかった。「お前みたいに、そんないい加減なやつは内定なんか取れないぞ。でも、内定が取れなくて就職できなくても、卒業したら家には置いとかん！」。つまり、大学を卒業したら家を出ていけというわけです。元々、そんなことは、お父さんは心にも思っていなかったのですが、迫害者モードに切り替わって、こんなことを言ってしまった。そして、最後には、「わしはいつまであいつに脛をかじられるのか？」と母親にため息を漏らしたというのです。具体的な例の一つですが、相手のためにと思いながら、相手のためにならないことを言ったりしたりして、最後には相手のせいで自分が嫌な思いをさせられている。そんなことが起きていたら、こ

れは人間関係のゲームです。そこに、効果的でない叱り言葉がいろいろ出てくるのです。

他には、「あらさがし」とか、「値下げ」とか、「古い心の癖」とか、あるいは「言い過ぎ」などがあって、コミュニケーションの妨害要因として指摘します。たとえば、プラス・マイナスの両面があるにも関わらず、できていないところや、マイナス面、ちょっとした欠点を取り上げて、いわゆる「あらさがし」をする。「こんなところでミスするなんて!」と、テストの成績でも、95点なら素晴らしい点数ですが、できなかった5点のところが気になる。「なんでこんな簡単なところでミスするの! こんな基礎のところがわかってないなんて、95点は怪しいものよ」。そして、95点は70点ぐらいの値打ちしかないとすると、「値下げ」です。95点が見事に70点に値下げされているでしょう。また、子どもに「ちゃんとお片付けをしなさい!」と言って、一生懸命に子どもが片付ける。でも、片付いてないところがある。そこで、「なんであなたはこんなに片付けが下手なの。ちっとも片付いてない!」。何分の1かもしれないが、片付いてるところもあるのですが、ちょっとしたミスや欠点、マイナス面を取り上げて、できているところや、やれているところ、頑張ったところや努力を、値下げ、切り下げ、価値がないように扱うというのが「値引き」です。あとは、「古い心の癖」。たとえば、怒っていると、子どもがよく言うことをきいたりするので、子どもが幼い頃にお互いに身につけます。怒ったら子どもがよく言うこときくとか、怒られたら言われたとおりにしたとか、親子のパターンなのです。だから、腹を立てたり、子どもに八つ当たりしたり、つっけんどんな態度を取って無視したり。こんなことは好きでやってる人はいないと思うのですが、子どもが幼いころには有効だったのです。たとえば、小学校の低学年ぐらいだとすると、お母さんが怒って、口も

きいてくれないとなると、「これは大変! 賢くしていないと」と、子どもたちにも知恵がありますから、よく言うことをきいてくれる。しかし、だんだん成長すると効かなくなるわけです。特に、お兄ちゃんやお姉ちゃんがいると、ちゃんと入れ知恵をしてくれます。「お母さんは、今日は、むっとして口をきかないけれども、お前の方からしゃべったらあかんぞ! お母さんの方から必ずしゃべってくるから、それまで待ってけよ!」などと入れ知恵をしてくれると、さらに効かなくなります。残念なことに、腹を立てて、つっけんどんな態度を取っていると、いつかあの子は私に声をかけてくるだろうとか、コミュニケーションを取ってくるんじゃないかと、良い子になってくれるのではないかと、一方的な期待をしますが、全く効果的でないことがあります。いつものように怒ってるな、ぐらいで済まされていたりすることがあるのです。「古い心の癖」というのは、かつては有効だった心の使い方がいまだに生きてるのですが、さすがに幼児期とか小学校の低学年ぐらいの時期には役立ったコミュニケーションの取り方が、思春期になっても有効だとは考えないほうがいいと思います。

あとは、言い過ぎです。「言えば変わる」とか、「変わるまで言い続けよう」。でも人は言っても変わらないのです。私はカウンセリングを学んで、もう三十数年になりましたけれども、カウンセリングでは人の話をよく聴きます。アドバイスをしたり、こうしてみたらどうでしょうかと提案することもあるのですが、基本は人の話を聴くことです。なぜかという、人の話を聴く方が、その人が変わるという原理を、もう何十年も前にある先生が提唱された。そこからの伝統です。人に何かを言って、すぐに人が変わった試しはない。むしろ人の話を聴くことが、その人が変わることにつながる。このことは、ものすごく大事な心理だと私は思います。今日のお土産の

一つとして持って帰ってください。「言えは変わる」というのは思い込み。人は言っても変わらない。言えは言うほど変わらなくなる。むしろ人の話を聴く方がその人が変わる。絶対変わるとは申しませんが、変わるきっかけになるということです。「本当にそうか？」と思われるかもしれませんが、そのからくりをご紹介しますと思って準備をしたのが、次のワークショップになります。

5. コミュニケーションの基本

コミュニケーションの基本として、「聴く」ということからスタートしようと思いますが、資料に「対話のパターン」というのがあります。このワークショップは、2人の人に登場していただきます。本来は2人1組でじゃんけんをして、勝った人と負けた人を決めて、2人でやり取りをしていただいて、そのやり取りを紙に書き出していくのですが、今日はお隣の方と初対面同士なので、一人で挑戦していただきます。

まず、「対話のパターン」では、2人の役割をある程度決めます。その役割については、最初はAさんですが、Aさんは受験生。今日はちょうど私立の受験の日ですね。Aさんは中学3年生で。高校受験で、志望校を決めて、願書をその志望校に提出した。その試験が1週間後に迫ってきた。そんなとき、この中学3年生のAさんもしくはA君が、「先生、自分なりにがんばってきたんだけど、試験に合格できるでしょうか？」と口にした。ここが最初のスタートです。お相手は、Bさんと言いましたが、B先生という担任の先生だと考えていただきたい。親子の対話で考えるよりも、生徒と教師の関係、中学3年生のAさんとその担任のB先生の対話として、少しご自分と距離をとって考えていただく方が、対話のパターンの中でのやり取りがよく見えるので、私はこのワークショップを好んで活用し

てまいりました。

たとえば、自分がB先生という教師の役割だとして、Aさんは、自分が担任している生徒ですからよく知っています。「私は自分なりにがんばってきたんですが、試験に合格できるでしょうか？」。こんな一言を、もう1週間後に試験が迫っているときに、ふと放課後の教室で聞かされたとしたら、どんな言葉を返すでしょうか。ちょっとメモをしていたいでいいでしょうか。高校受験ですが、もう1週間後に試験が迫ってる。「自分なりにがんばってきたんですが、試験に合格できるでしょうか」に対して、担任の先生としてはどんな言葉を返すでしょうか。それをB1に書いてください。さらに続けて、もし自分がAさんだったら、自分なりにがんばってきたけど試験に合格できるかどうか心配だという生徒の気持ちになったら、その担任の先生の言葉、つまり、B1に書かれた言葉を聞いて、どんなふうに感じたり、考えたりするでしょうか。それをA1に書いていただきたいのです。今日はお1人で、AさんとB先生の一人二役を演じていただきますが、すでにもうコミュニケーションがありますね。Aさんが試験を1週間後に控えて、不安な心配な気持ちがある。それにB先生は気づいて、どんな言葉をかけるか。それを聞いたAさんが、どんなことを感じたり、考えたり、言葉にするか。つまりB1、A1のやり取りがコミュニケーションですから、噛み合ってるか、うまく成り立ってるか、スムーズかどうかを検討してみることができます。本当は2人1組で少し時間を取って、このあと、B2とA2、さらにはB3とA3のように、この対話や会話の流れを続けていただいて、最後にAさんがどんな気持ちになってるかということまで書いていただくのがワークシートの本来の活用法です。

やり取りをしたあと、Aさんの気持ちが、たとえば安心したとか、がんばろうという気

持ちになったというふうになっていけばいいのです。ところが、心配な気持ちのままだとか、ますます心配になってきたとかいうのもあります。ときどき、B先生にこんな一言を漏らしたことを後悔しているというのがあります。Aさんが後悔するような厳しいことを、B先生から言われたりすることもあるようです。今日はこの出だしの部分。つまり、コミュニケーションはスタートが肝心で、最初の一言をどう受け止めるかによって、あとの流れががらっと変わります。では、お書きいただいたB1、A1、を見ていきましょう。お隣の方のは見ないでください。今日は1人でやっていただいたことですから。

Aさんが「A 試験に合格できるでしょうか？」に対して、たぶんB1でこうお書きになった方がいらっしゃると思うのですが、たとえば、「B1 大丈夫！」とすぐに言葉を発した。「大丈夫」も悪くないのです。悪くないのですけれども、その次を見ていただくと、コミュニケーションが噛み合ってるか、噛み合っていないかがわかるのです。「A1：でも、やっぱり心配」。このように、「大丈夫」という言葉がAさんの心に届いてないというのが、「でも」なのです。「でも」というのは異論・反論で、「大丈夫ではない！」と言っています。Aさんが「大丈夫ではない！」と言っているのに、第一発言をなかなか撤回できなくなるわけです。つまり、「でも」と反論されているのですから、「大丈夫！」という言葉はAさんの心に届いてないのですが、一言言ってわからなかったら二言言うとか、もっと強く言うとか、さらに言葉を足して言おうと考えて、「B2：いや、あなたなら大丈夫！」とかなり強調しています。「A そんなこと言われても…困る」と思ってるんだと思います。「でも」とか、「ても」とかは、コミュニケーションが噛み合っていないときに出てきます。くれぐれも言っておきますが、「大丈夫」と言っではいけないわけではないの

です。「大丈夫！」と言って、「ああそうですね、大丈夫ですよ、こんな心配なんかなくても良かった」とにこにこしていたら全然かまわないのです。その次に出てくる言葉で、コミュニケーションが噛み合っているかどうかというのが分かるのです。コミュニケーションというのは一方通行ではなく、双方向のやり取りなのです。だから、相手の発言を聞いて、自分のメッセージ、つまり自分のかけた言葉が相手の心に響いたか、響かなかったかを調整する。軌道修正とか、態勢の立て直しをしていただくのです。今日のテーマにしている思春期の子どもたちに関わるためにも、この柔軟性が必要なんですね。そして、最後は「B3：絶対に大丈夫だ！」。これくらい強力に説得すると、ついその気になるってことがありますので、「A3：そうかなあ…」。「そうです」とか、「そうなんです」とは言っていないでしょう。

2つ目にいきましょう。もう出だしのところだけでいいので、B1とA1だけを見ます。「Aさん：試験に合格できるでしょうか」、「B1：何とかなるよ」。何とかなるの何って何なんでしょう。「A1：でも、やっぱり心配です」。「何とかなる」と言われたって、何とかなるの何が何かわからないから、やっぱり心配なのです。

次に行きます。「B1：そんなに心配しないでいいんじゃないか！」。これは不思議ですね。心配だと言ってるのですが、心配するなと言うわけです。「嬉しい」という人に、「嬉しいがるな！」とはあまり言いません。「楽しかった！」に対して、「楽しくなんかはいはず！」とは返しません。その人の心配や不安な気持ちは否定したくなるのですが、「楽しかった」や「嬉しかった」は、あまり否定しないでしょ。これが「気持ちの否定」です。

さらに、「B1：落ちたら落ちたときのこと、またがんばったらい！」。先生より保護者の方はよくおっしゃってますよ。「落ちたら

落ちた時のことだから、またがんばったらいいし、何とかなるよ」。そんなこと言われても困るでしょうね。

それから、「B1：あと1週間しかないのにもう手遅れ!」。かわいそうに、「だから言わなかった方がよかった」と、子どもたちは口を閉ざすわけです。そのほか、「みんなそんな気持ちになるものだ。実は私もそうだったよ」。それに対して、「A1：でも、B先生は秀才やから」などと言われたりする。喜んではいけないのです。あなたは賢いとか、天才だとか言われたら、「私はあなたとは話をしません」と言われてるわけですから、これは軌道修正しないといけない大事なポイントだと思います。

最後は、「とにかく今は全力を尽くすしかない!」こんな正しいことを、正しいまま言い放たれて、心が落ち着く人なんて、まずいないと思います。こんなこと言われると、何も言えなくなるんです。だから、何も言わずに、心を閉ざすわけです。B先生はさらに言葉を継いでいきますが、Aさんは返す言葉がないので、黙って下を向いてうなだれて、ただ聞いているだけかもしれません。それなのに、「涙まで流して、よく反省している」などと錯覚したりします。おそらくは打ちのめされてるのだと思います。こんなコミュニケーションでは心の落ち着くことはないでしょう。

これまで、いくつかの強調したパターンをご紹介しましたが、コミュニケーションのずれはどこで起きるか。複雑ではないのです。出だしのところで、コミュニケーションがずれているかどうか分かります。何も言葉が返ってこなかったら、コミュニケーションはそもそも成り立ってないわけです。「合格できるかどうか、そんな心配なんかしたってしょうがない。全力をつくすだけだ!」と言って、それに返す言葉がなかったら、コミュニケーションにならないのです。コミュ

ニケーションがないところに、心の動きとか心の成長や発達には難しいと思います。私は、対話や会話が人の心を動かし、人の心の成長や発達を促すと考えて、カウンセリングという活動をライフワークにしていまいりましたが、まったく相手から答えが返ってこない、コミュニケーションがないときには、心の動きや心の成長は望めないだろうと思います。先ほど出てきた異論・反論の言葉、「ても、でも」「けど、しかし」のほか、「だって」という言い訳もあります。「ても、でも、だって、けど、しかし」と覚えておいてください。相手とのやり取り、特に思春期の子どもたちとのやり取りのなかに、「ても」とか、「でも」とか、「だって」とか、「けど」とか、「しかし」とかが乱発されているようであれば、それはコミュニケーションがそもそも噛み合っていないと気づいていただくとういいます。ここが大事です。気づくとコントロールできますから。気づかないから、そのままいってしまうわけです。気づいて、立ち止まって、この子は、今・ここでどういう気持ちを持ってるのかを考えていただくことが大事です。子どもたちも、「そうかなあ」ってときどき言います。これは「そうです」とか、「そうなんです」ではないのです。強力に説得すると、その説得に負けて、「そうかなあ」となりますが、「大丈夫だ。あなたなら大丈夫。絶対に大丈夫だ!」に対しては、「そうかなあ」って言うけれど、明らかに疑いの念を持っています。本人が納得しての「そうです」ではありません。このようにコミュニケーションが出だしのところからずれますが、そこを軌道修正しなければなりません。今の例では、中学3年生のAさんはまさに思春期ですが、Aさんがどんな言葉を返してくるかに注意して、先の言葉はひょっとするとAさんの心に響いてないかもしれないと感じていただくだけでもずいぶん違います。

こちらの一言によって、心の動きを生み出し、その心の動きが心の成長に繋がるというポイントをこのワークシートでご紹介しました。ポイントはよく聴くことなのです。

「よく聴く」ことと言いますが、ただ、「よく聴く」ことと言われてもよくわからないので、ここでご紹介したのは不作法の方です。よく聴くことには繋がらない方をいろいろ並べました。無視、無理解、無関心、聞き流し、先送り、時期はずれ、あきらめと並べてあります。「無視」というのは、話しかけられても気がつかない。「先生、私、合格できるでしょうか？」と話しかけられても、先生が全然気がつかないで、振り向きもしなかったらどうでしょうか。故意に無視するというのもってのほかですが、気づかないということはあるんです。話しかけられても気づかなかったので、B先生はまったく気づいていないのですけれども、Aさんは先生は振り向いてもくれなかった、無視されたと、どこかで思っているかもしれません。気づいてないから、たちが悪いわけです、

「無理解」とは、よく理解しないままに、あることを口走ることです。「合格できるでしょうか」に対して、「そんなものは、受けてみないとわからん！」。何の意味があるのでしょうか。「受けてみないことにはわからない」。「そうですよね」としか言いようがないでしょう。これで会話が噛み合っているといえるのでしょうか。やり取りはできているでしょうけれども、心の触れ合いなどというのにはほど遠いでしょう。

「無関心」とは、まるで他人事。共感ということの反対です。心配とか不安な気持ちがあることを理解しないまま、「合格できるでしょうか？」に対して、「それがどうしたの？」などとさらっとかわしたりする。「聞き流し」は、他のことに気が取られていたりするとき、相手の話が左から右へ抜けます。「先送り」は、「ちょっと待つ

て、あとでね！」。「あとで」と言って、あとで聞いてあげられたらいいのです。でもだいたい、「あとで」と言って、あとで忘れるのです。「あっ、しまった。あとの祭り」と言うでしょう。あのときに聞いておけば良かったのに、それが次の「時期はずれ」です。「さっき、何か言うてたな？」、「もういいんです！」などと言われたりするわけです。不安や心配な気持ちを聞いてほしいので声をかけられた。でも、「ちょっとまって、あとで！」と言ってしまったので、結局、「その話は、もういいんです」と言われて聞けなくなった。「そんなこと言わないで、話して！」と食い下がっても、「しつこい！」なんて言われて、教えてくれないことがあります。話をしたいというタイミングは、ある意味で大事なポイントです。最後に、「あきらめ」というのがあります。聞くだけは聞いたんだけど、どうしようもない。どうしようもないこともあるのですが、本人ががんばるしかないのだけれど、なんとか力になってあげたい気持ちはあるぐらいの言葉を口にしていただけるといいかなと思います。力になってあげられなくても、「がんばってね」と言われるのはしんどいかもしれない。だから、力になってあげたいという気持ちは持っているぐらいのことしか言えないんじゃないかと思います。本当に祈るような気持ちで、子どもの成長や無事を祈るということがあります。それが「どうしようもない！」などという言葉でかき消されてしまうのはもったいないと思います。

先ほどの「受け止める」について、「受け入れる」という表現がありますが、そこまでのことはいらないと思います。気持ちをしっかりと受け止める。私はわかったということ伝えることです。「ああ、心配か、心配なんや、心配な気持ちなんだ」というところでいいと思うのです。つまり、「そうなんです」と、次のことが語られるといいのです。

ところが、気を付けたい言葉がいろいろあります。「大丈夫」は安易な保証と名付けてあります。安易でしょう？あまり何も考えていませんから。「合格できるかな？」「大丈夫や！」。本当に大丈夫だったら、そう言ってあげたらいいでしょう。「絶対に通る、間違いない。裏で手が打ってある」とか、「あの学校は願書を出したら通る」とかなら、「大丈夫」のうちでしょうが、本人が心配している以上、「大丈夫」ではない。だから、「大丈夫」以外の言葉をかけてやり取りしてみようというのです。「何とかなる」というのは気休め、「心配するな」は気持ちの否定と紹介しています。「心配の先取り・先送り」は、ちょっと手が込んでいます。「落ちたら落ちたときのこと」と、まだ受けてもないのに、「落ちたときのこと」などと言われ、「そのときになってから心配しなさい」と、今の心配が先に送られるから、「心配の先取り・先送り」と命名しました。あとは「泣き面に蜂」で、「今さら、手遅れだ！」。「だからもう何にも言わないでおこう」とか、「言わなかった方が良かった」などという思いに駆られてしまうんです。「的外れ」は、「あなただけじゃないよ。みんなそうよ。あなたの友だちのCさんも昨日同じことを言ってたよ」とCさんの話まで出てくるわけです。「私だけじゃなくて、みんなそうだ。Cさんもそうかもしれないけれど、私は心配なんだ」と言ってる人に向かって、他の人の話などしても意味がないわけですが、これが「的外れ」です。何が的外かと言えば、今・ここでのAさんの気持ちです。それが見えなくなっていますね。それから、「追い込み」で、「とにかく、がんばれ！」。先ほどやっていたときに、B1とかB2で「がんばれ！」という言葉をお使いになった方がいらっしまったかもしれませんね。「がんばれ！」と言われてがんばれる人は、もともとこんな弱音は吐かないと思います。でも私たちは、人

を励ますとか、勇気づけるために、「がんばれ！」という言葉を使いますが、我々の癖で、自分に向かって「よし、がんばろう！」と言います。それで、人にも、つい「がんばろう！」「がんばってね！」と言ってしまいがちです。私には、心に刻んだあるエピソードがあります。学生相談室を担当していたときに、つい、うかつにこの言葉をかけて、ある女子学生から叱られたことがありました。プライバシーに関わることはここで申し上げませんが、その女子学生は自分のペースを取り戻すために、少しゆっくりしようと考え、休学をして、自分自身のペースを取り戻して復学し、新たな再出発をしようとした。その前に、担当のカウンセラーとお話をされていたようです。時々、私のところでも立ち話のように話をしてくれていたもので、休学の後に復学されることになって、さあ新たな出発だということが、私にもわかった。本人のにこやかな顔を見て、つい「がんばってね！」と言ってしまったのです。にこやかにしている顔を見たので、つい「がんばってね！」と言ったら、その彼女がにこっと笑いながら、あるいはにやっとしたかもしれません。私の方を見て、「先生、私はもうがんばりませんから…」と言ってくれた。ああ、彼女はたくましくなったのだなと、私はここで思いました。にこっと、にやっと笑って、「先生、私はがんばりませんから…」。私はこの言葉をいまだに心に刻んでいます。が、「がんばれ！」という言葉は不用意にかけてはいけないのだと、私はこの女子学生から教えてもらいました。

最後は、悲し過ぎる「正しい意見」です。正しい意見は、正し過ぎるほど、悲し過ぎるのです。先ほどは、あまり詳しく言いませんでしたが、「合格できるでしょうか？」に対して、B先生が「心配な気持ちはよくわかる。その気持ちはよくわかるけど、ちゃんと今まで本当にやってきた人は、心配な気持ちにな

んかならないものだ。心配な気持ちになったのは、どこかにやってないところがあるのと違うのか?」。そう言われたらその通りです。手つかずのところがあった。「その通りだろう。そこを1週間、しっかりやるしかない。その結果、たとえ不合格になっても、それは全部、君の責任だ!」と言われる。そんな正しいことを、正しいまま言われて、心が落ち着くなどということはないのです。悲しい気持ちになって何も言えなくなる。今日のお土産の2つ目ですけど、「正しい意見は悲しい意見」と、よく覚えておいてください。正しいことは正しいまま言い放ったら相手はわかると考えて、これでコミュニケーションが崩れるんでしょね。正しい意見は悲しい。でも言わなきゃならないなら、それをどう伝えるかを工夫してほしいと思います。

心の動きを促すような対話や会話は、特に難しいことをやるわけではありません。自己理解とかコミュニケーションが促されるような、そんな対話や会話になればいいのではないかと私は思います。1つは、「合格できるでしょうか?」に対して、「合格できるかどうか心配なの?」と言葉をかけると、「そうなんです」。この「そうなんです」が出てくるかどうかです。「自分なりにがんばってきたから、こんな心配な気持ちにはならないと思っていたのに、今日は心配です。なんでこんな心配な気持ちになったのだろう、先生?」と言えはしめたものです。心配しないでいいと思っていたのに、心配な気持ちになった。なぜこんな心配な気持ちになるのかと、自己理解をした上で、先生とコミュニケーションを取ろうとしている心の動きがあるからです。さらには、「先生、どこをやっといたらいい?」と自ら進んで情報を得ようとするなど、人から情報やアドバイスを得ようとするような心の動きに繋がる。「先生、あと1週間ある。あと1週間もあるなら、あれもできるかな、これもできるかも

しれないな」などという会話ができたらもう十分だと思います。さらには、意思決定のために選択肢を検討する。「あと1週間もあれば、あれもできるし、これもできるけれども、今日はとりあえず、もう苦手なところは置いて、自分が一番得意な漢字の四字熟語をやる!」と言って、にこにこして帰れば、それでいいのです。やれることはいっぱいあるけど、自分が一番元気になる方法を選ぶという、本人が多くの選択肢から1つを選ぶという心の動きに繋がるような会話や対話、私はこれが大事だと思って、ご紹介してまいりました。人間関係、情報活用、将来設計、意思決定、このような力を育てるために、コミュニケーションを活用することを、私は大事にしていまいりました。

6. 効果的にかかわるために

残りの時間も少なくなりました。コミュニケーションが取れなくなっているときに、皆さんにお試しいただきたいことがあります。これは、思春期の子どもを持つ方たちだけではなくて、すでに子どもとの関わりがなかなか持てなくなっている方のためにもお話をする機会があったときに取り上げました。

直接に子どもと向き合う、コミュニケーションをする、対話をする、会話をすることが難しいということがあるのでしたら、試していただきたいのは「1枚の写真」。これを取り出していただきたいのです。もう子どもとほとんど顔を合わせていない、コミュニケーションを取っていないので、「どんな顔やったかな?」。そんなことはないと思うのですけれども、もしもそういうことがあれば、1枚の写真が役に立ちます。写真のアルバムは、本来は子どもの成長を記録しておくためのものですが、思春期の危機に際して、子どものことを憎たらしいと思ったり、ほとんど子どもと顔を合わせなくなったときに、

「そういえば、昔はこんなにかわいいときがあったのだ！」と思い出すためにとっておくものだなと思います。

コミュニケーションが取れていて、会話が豊かだったころの写真をもう一度見て、あの頃は、どんな会話をしていたかな、どんな会話を子どもとの間でしていたかな、あの子はどういうことに興味があったかな、どんな夢や希望を語っていたかな、などということを出し出さず、思い出していただくことが、今までの子どもとの関わりを、もう一度見直していただくためのきっかけになるかもしれません。コミュニケーションが豊かだったころのことを思い出していただくと、コミュニケーションのヒントが見つかるかもしれません。「1枚の写真」というアクションを起こしていただくのですが、子どもの年齢が高くなっている保護者の方のためにこんな工夫をしてみました。

もう一つ、「チャレンジ子ほめ」というのをやってみようと思います。子どもが思春期、あるいはもう少し小さいと、やっていただくとよいと思います。子どもに声をかけて呼んでいただくのですが、「ちょっと来て」と声をかけていただくといいと思います。そのときに子どもの反応を見てください。「ちょっと来て」という私を、子どもが不信の目で見たら、普段の関係がどうなっているかということわかります。飛んで逃げたりしたら、何かがおかしいでしょう。「ちょっと来て」で、子どもに来てもらったら、1分間のほめ言葉をかけてみましょう。「チャレンジ子ほめ」としましたが、本当にチャレンジ、挑戦なのです。ほめ言葉は、1分間です。昔は2分間だったんです。2分間はとてもではないができないので、1分間にまけてほしいと言われたので、それから1分間にしました。さて、そのときの子どもの様子はいかがでしょう。ほめ言葉をかけてもらって、たとえば、嬉しそうにしているとか、ありがとうと言ってくる。こういう肯定的なプラスの気持ちで受

け止めてくれると、たぶん、子どもはほめられ慣れているのだろうと思います。ただ、ほめてもらっても嬉しがらないとか、逆に、なんかおかしい目でこっちを見るとか、「お母さん、今日は何を習ってきたの？」などと言われると、やはり普段からほめ言葉やコミュニケーションの内容が乏しいのかな、そのように思っていたいただいいかなと思います。また、「チャレンジ子ほめ」は、直接関わりを持てなくても、1枚の写真を取り出して、子どもの様子を思い浮かべ、まさに今・ここに、その子が座っているとして、どんな言葉をかけるかをお考えいただくだけでも、子どもとの関わりを見直していただくヒントになろうかと思います。今現在、思春期の子どもをお持ちの方には、できるだけほめ言葉を添えていただきたい。これも練習・お稽古ですが、できれば1日3回とお伝えしてきたのですが、「3回はしんどい」と言われたので、今回からは2回に変えました。これも挑戦、チャレンジですので、提案だけにします。

最後の「プラスノート」は、今日からつけていただくことができます。ご自分で何かよいほめ方とか、ほめ言葉を思いついたら、それを忘れないようにノートに書き留めておく。他の方が使っているよいほめ方やほめ言葉があれば、それをノートに書き留めておいていただきたいのです。そんなに大きなノートはいりません。小さな手帳サイズのノートで結構です。私たちは良かったことはすぐ忘れるんです。悪かったことはよく覚えています。「30年前、あなたはあんなひどいことを言った！」といまだに覚えていたりするのですが、その一方で、人から優しい言葉をかけてもらったとか、あの一言が私を元気づけてくれたとか、やはり書き留めておかないと忘れます。私は「メモ魔」なので、いろんなことを書き留めて、何十冊もノートがありますが、それを読み返すという妙な癖がありまし

て、「そういえば、あの人にあんな言葉をかけてもらったのが、今の私の支えになっている」と、いまだに思い出して感謝することがあります。

セルフ・モニタリングというカウンセリングのアプローチを提唱されている方が、良かったことやプラスのことを書き留めましようと言われていたので、私もこれまでの教育相談の経験の中でご紹介してきました。子育てに自信をなくしたあるお母さんに、このノートをお勧めしました。すると、面談のときに必ず毎回書いて持って来てくださったんです。小さな薄いノートでしたけれども、半分以上くらいそれが埋まるくらいになってきたときに、そのお母さんはこうおっしゃいました。「私は、子どもをうまくほめることができずに母親失格だと思っていました。でも、人がよいほめ言葉を使っているのをお聞きしてメモしたり、自分なりに思いついたほめ方やほめ言葉を記録してきて、こんなにノートが埋まってきたんです。これがあって、ようやく私は自分のことが認められるようになってきました。母親失格から少し抜け出せそうです」。それで、子どもをほめるための「ほめノート」を「ほめほめノート」と称してくださった。子どもをほめるノートが、自分をほめ、自分を認めるためのノートになったのです。

ぜひ、今日はお帰りに、ほめ言葉のノートをお買い求めいただいて、これからおつけいただきますようにお勧めして、講演を終わらせていただこうと思います。思春期の子どもたちへの向き合い方について、私が一番大事にしてきたことをお聞きいただきましてありがとうございます。子どもたち、若者たちの健やかな成長を、心よりお祈りいたしております。ご清聴ありがとうございました。