

「反抗的な子どもを勇気づける」

真鍋陽子 (香川)

要旨

キーワード：

2009年高知総会で教育講演「反抗的な子どもを勇気づける」を発表しました。この教育講演は前年の総会から始まり、目的は「アドラー心理学をあまり知らない人を対象にした講演を工夫すること」、「教育法の研究のとりかかりになること」です。各地域でアドラー心理学を広めるために講演される機会がありましたら、台本としてお使いいただけたら嬉しいです。事例の部分はなるべく講演される方ご自身の体験に変更してください。全体的に聴衆とおしゃべりしたり、相談したりするような口調を想定した台本にしていますので、その土地の言葉で話していただけたらよりリアルで聴衆が惹きつけられやすいのではないかなと思います。

* * * * *

みなさん、こんにちは。私は香川県でアドラー心理学を学んでいる真鍋陽子と申します。よろしくお願ひします。

皆さんは子育てをしていて子どもが反抗的だと感じた経験はあるでしょうか？

子どもが間違っただけをしているから正そうと思って言ったら「うるさいなあ、放っておいて！」、親が何か言ったら「決めつけないで！」と言われたり、兄弟げんかしてるから「ケンカしてはダメよ！」とやめさせているといつの間にか兄弟ゲンカではなく親子ゲンカになっていた…。

言うことなんか少しも聞いてくれないわ、と親同士でぼやき合ったりしたことはありませんか？

反抗されたらどうしたらいいんだろう？それに反抗する子を「勇気づける」なんてどうすればいいの？反抗している時に何か言うと余計反抗するのだけど…。そもそも「勇気づけ」とはどのようなことなの？といろいろな疑問に思われた方もおられるかもしれません。

ではこれから皆さんと一緒にアドラー心理学の育児にそって「反抗的な子どもを勇気づける」を考えていきたいと思ひます。

たとえば、こんな場面を想像して下さい。

車の中で

母 「ちょっと！何しているの？それ！
ゴミはゴミ箱に入れてよ！」

子 「アッカンベェ～」
母 「ハア!? なにそれ! なんでちゃんと
ゴミ箱に放らないの?
そこにあるでしょ、ゴミ箱。
車の中に放らないで! 汚いわよ!」

ある日、車に乗って家族で買い物に出掛けました。5歳のはるや君が飴を食べています。足もとにごみ箱がありますが、はるや君は包み紙をそこら辺に捨てています。

そんな時みなさんがはるや君のお父さんやお母さんだったらどうしますか?

◇ ◇ ◇

母「ちょっと、何しているの? それ! ゴミはゴミ箱に入れてよ」

子「アッカンベェ～」(しぐさで表す) お母さんの顔を見ながらまた包み紙を足元に捨てた。

母「ハア? なにそれ! なんでちゃんとゴミ箱に放らないの?! そこにあるでしょ、ゴミ箱。
車の中に放らないで! 汚いわよ!」

◇ ◇ ◇

真鍋「ちょっとお母さんにインタビューしてみますね。」

～インタビュー～

真鍋「お母さん、今はどんなお気持ちですか?」

母「本当に腹が立ちます。親に向かってなんという態度をとるんだって感じですよ。どの口が言ってるのって思います」

真鍋「でははるや君はどうですか?」

子「お母さん怒ってるから、お母さん嫌い。
絶対に言うこと聞いてあげない。」

真鍋「お母さん、今はどんなお気持ちですか?」

母「本当に腹が立ちます。親に向かってなんという態度をとるんだって感じですよ。どの口が言ってるのって思います。」

真鍋「では、はるや君はどうですか?」

子「お母さん怒ってるから、お母さん嫌い。絶対に言うこと聞いてあげない。」

真鍋「お母さんははるや君にどうして欲しかったのですか?」

母「ゴミはゴミ箱に入れて欲しいだけなんですけど。」

◇ ◇ ◇

反抗されていますねえ。さてこんな時、どうすればいいんでしょう。お母さんかなり怒って色々言っているのですが、はるや君は一向に聞かないし、目の前でもう一つ捨ててお母さんの神経逆なでするようなことしてケンカを売っているとしか思えないですね。

売られたケンカは買いますか?? いえいえ、そんなことをしてもだめだわ、と置いていらっしやるから、今日こうしてこの話を聞きに来て下さっているんですね。

それに子ども同士がケンカしていたら「ケンカしたらだめよ、仲良くしなきゃいけないよ」と言っているのに、親が子どもからケンカを買っていると…これは筋が通らないですよ。親のほうが人生経験も豊富だから相手をへこます言葉の使い方はよく知っているし、きっとケンカの良いお手本になってしまうと思います。それでは困りますよね。

今日は子どもとのケンカに勝つ方法ではなく、反抗する子どもを勇気づけるというテーマなので、それに沿って、どうしたらいいかなあというのを3つポイントにしてお話したいと思います。

まず一つめ。《子どもとケンカをしない》

《3つのポイント》

1. 子どもとケンカしない

ケンカしてもね、あまりいいことないですよ。さっき言ったように子どもに罵り言葉とかを教えてしまいます。

それに親がケンカで子どもに勝つと…どうなるでしょう? 子どもは親のことを好きになるでしょうか? そして子どもは自分のことを好きになるでしょうか?

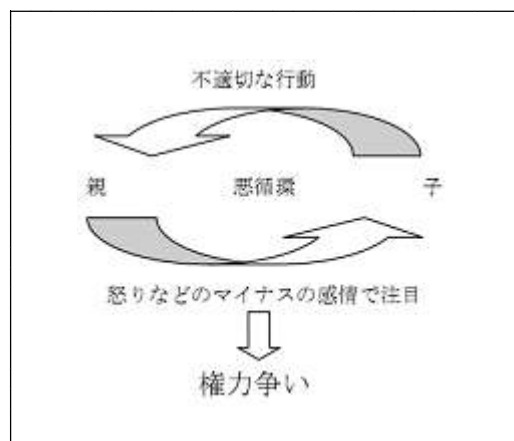
では、親がケンカに負けると…どうでしょう? 子どもは親のことを好きになるでしょうか? 子どもは自分のことを好きになるでしょうか? …そしてこれも見逃せないことですが、親は子どものことを好きになるでしょうか? 自分のことを好きになるでしょうか?

ケンカに勝っても負けてもあまりいいことはなさそうです。

ケンカで問題を解決しようとする、子どもも親も勝ち負けにこだわってしまつて、もともと教えたかったことがわからなくなるように思います。親は、どうにかして子どもにしたらいけないことを教えたいと思って、気迫を込めて言うことが、子どもの反感を買って逆効果になってしまいます。

怒って言うことを聞かせようとする、ケンカになりやすいですね。さっきのはるや君もお母さんの最初の言い方に『なに? その言い方』と反感をもって、お母さんに負けたくなくて反抗していたんですね。その反抗に今度はお母さんが怒ってなにか言うともたはるや君は負けたくなくて反抗します。

こういう状態を<権力争い>といいます。この悪循環がぐるぐる繰り返されていくようになって「全然言うことを聞いてくれないわ!」となってしまうんですね。その繰り返しを断ち切るにはどうした



らいいか。子どもとケンカしないことだと思います。

では、子どもとケンカをしないといっても具体的にどうすればいいんでしょうね…？ ひとつアイデアがあるんです。子どもから反抗されたら一旦引き下がるというのはどうでしょうか？ リングからさっと降りるんです。ケンカの相手にならない。子どもとの無益な戦いを繰り返さない第一歩が、一旦引き下がるなんです。

ただ引き下がって一人でイライラしていてもだめなので、気分転換をしましょう。皆さんは何をしている時が心地よいですか？ お茶を飲んでいる時？ 散歩する？ 音楽を聞いたり、お気に入りの雑誌をめくったりして気分を良くしてみてください。肩の力を抜いてリラックスして。落ち着けましたか～？ 落ち着いたら次のポイントです。

二つめ。《子どもを尊敬する》

《3つのポイント》

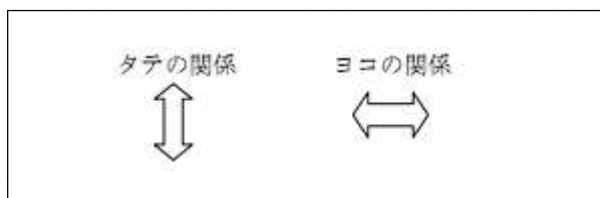
1. 子どもとケンカしない
2. 子どもを尊敬する

子どもは親に負けたくなくて反抗しているみたいでしたよね？

みなさんはお友達と一緒にいて、お友達が飴の紙を放ったらどう言います？…友達はそんなことしない？ まあまあ、そうかもしれませんが、想像してみてくださいね。仲良しの友達がゴミを放ったら、「あんた！ なにやってんの！ 汚いね！」と最初から怒りモードでガミガミ言いますか？…あんまり言わないほうがいいですよ。

で、もしかしたら放ったのには目をつぶって「あ、ゴミ落ちたよ？」と言って拾ってゴミ箱に入れてあげるかもしれませんがね？ そのほうが何気にごみ箱の場所を教えてあげられるし、友達の面目も保てますし、ゴミはゴミ箱に放ったほうがいいよというメッセージも伝わるかもしれません。

なんでそうするかっていうとやっぱり友達は仲間で大事な人で尊敬しているんですよ。ゴミの捨て方の問題より、友達との関係のほうが大事なんです。友達は私より下って思っていないんですよ。タテではなくてヨコの関係なんです。



尊敬してヨコの関係だと、どっちが上で、どっちが下というような勝ち負けで争わなくていいんです。子どもを尊敬するって驚かれた方もおられるかもしれませんが、子どもは子どもとして一人の立派な人なんですよね。それでもって大人予備軍なんです。

いつか大人になって、もしかしたら大臣になって国を動かす人になるかも知れないし、世界中から招待されるアーティストになるかも知れない。そんな大それた？ 職業でなくとも、もしかしたら幼稚園のPTA役員さんになってバレーボール大会のお世話なんかをするかも知れない

し、自治会の役の割り振りで防災担当になって、災害の時に足腰立たない私たちをおぶって助けてくれる人になるかも知れないんですよ。私たちが育てている子どもはそういう社会や地域をこれから担っていく人達なんです。どうか目の前の子どもを尊敬して下さいね。言葉に出してそれを子どもに伝えてみてください。「あなたはかけがいのない大事な人なのよ」「あなたは本当に価値のある人よ」「いつも尊敬してるよ」「大好きよ」。口にだして言っていると、子どもは自分は大事にされてるなあ、尊敬されてるなあと思うことができるし、親は仲間だな、僕、ここにいて大丈夫なんだなあって居場所も見つけることができますよね。

普段の会話も言葉遣いを丁寧に子どもと話してみてもいいでしょうか。「そんなことしちゃだめよ!」「やめなさい!」なんて気迫を込めて‘上から目線’で言っていると子どもは負けたらいけないと思って反抗的になるんですよ。子どもを尊敬して丁寧に話してみてください。

そして三つめのポイント。《子どもと冷静に話し合う》

《3つのポイント》

1. 子どもとケンカしない
2. 子どもを尊敬する
3. 子どもと冷静に話し合う

子どもも親も怒っていない状態で、子どもを尊敬する気持ちを持てたら、子どもと問題を話し合ってみてはいかがでしょうか。怒っているということは、どうしても相手に負けられないと思っているので、その状態で話しかけるとケンカになりやすいし、反抗されてしまうと思います。だからお互い冷静な時を選んでください。

ああしたら？ こうしたら？ と子どもに言いたいことは沢山あるかもしれないけれど、それを立て続けに言うとうどうでしょうね…？子どもはうんざりして話を聞きたくなくなるかもしれません。話し合いという感じでもなくなりますから、親の言いたいことはとりあえず口にださず、まず先に子どもの話を聞くことから始めてはどうでしょうか。

話を聞くポイントは、これも3つあります。

《子どもの話を聴く3つのコツ》

1. 子どものほうを向いて
2. あいづちをうちながら
3. 最後までゆっくり聴く

- 1つ、子どものほうを向いて、
- 2つ、相槌をうちながら、
- 3つ、最後までゆっくり聴く。

他所事しながらフンフン適当に聞いていると子どもも話す気がなくなったり、「聞く気がないじゃない」とイライラ怒りモードになって反抗的になるかもしれません。手を止めて、何々？ お話聞かせて？ の姿勢を子どもに見せて下さいね。途中で親の意見を挟んでしまうと、子ども

が話したいことと違う内容になりがちなので、話し終えるまでゆっくり聴くことが大事だと思います。

子どもの話を聞き終わったら、ここ大切なコツなのですが、「お母さんの意見を言ってもいい？」と聞いて子どもがOKしてくれたら話すことをオススメします。そのほうが反抗されにくいと思います。そうやって問題を子どもと話し合っていくのです。

子どもはこれから大人になる人ですから、問題を話し合っ解決できる人になってほしいと思われませんか？ もし話し合う中で感情的になってケンカになりそうになったら、「また今度話し合うことにしよう」と一旦話し合いをストップして、

《3つのポイント》

1. 子どもとケンカしない
2. 子どもを尊敬する
3. 子どもと冷静に話し合う

ポイント1、《子どもとケンカしない》からやり直してみてください。

ここまで三つのポイントをお話ししました。1、子どもとケンカしない、2、子どもを尊敬する、3、子どもと冷静に話し合う、でした。

では皆さん、それを頭において次の事例をお聞きください。

こんな場面を想像して下さい。皆さんは5歳のはるや君になって聴いて下さいね。



昼下がり、家のリビングで皆がのんびりしています…

母 「はる君、ずいぶん髪が伸びたね。散髪屋さんに行って髪を切ってもらおう？」

子 「そうやってお母さんは無理やり僕を丸坊主にしようとするんだ！」

母 「ええ！？そんなこと言ってないよ。ただ髪を切ったら？って言っただけなんだけど」

子 「丸坊主にしろって言った！！」

母 「ええ・・・??」



夏休みの昼下がり、家のリビングで家族皆がのんびりしています。ふとお母さんのはるや君の髪が伸びていることに気が付きました。そういや、しばらく床屋に行っていないなあと思ったお母

さんははるや君に声をかけました。

母「はる君、だいぶ髪伸びたね。散髪屋さんに行って髪切ってもらおう？」

すると…

子「そうやってお母さんは無理やり僕を丸坊主にしようとするんだ！」

母「え！？ そんなこと言ってないよ？ ただ髪切ったら？ って言っただけなんだけど。」

子「丸坊主にしろって言った」

母「ええ…？」

今まではるや君に丸坊主になれなんて言ったこともないお母さんはびっくりしてしまいました。なんであんなに怒るんだろうか、丸坊主って誰が言ったのよ、と納得いかないし、良かれと思って床屋に行くよう勧めたのに思わぬところで反抗されてがっかりしてムカムカします。でも、お母さんは静かにその場を離れました。しばらく家事などの用事をしていると気分も変わって怒りもなくなったのですが、『はるやはどうしたいんだろ？』と不思議な気持ちで聞きたくなりました。しばらく経つと子どももテレビを見ていてもう怒っていないようです。またお母さんが話しかけています。

母「ねえねえ、はる君、はる君は今の自分の髪どう思うの？」

子「僕これくらいがいいんだ。まだ目にも入らないし、長いと思わないもん」

母「あ…そうなの」

子「なのにお母さんは散髪しろって言うんだから」

母「ああ、ごめんごめん、それじゃあはる君が散髪したくなったらまた教えてくれる？」

子「うん」

はるや君は今の自分の髪形が気に入っていたのですね。



ではここで3つのポイントがどのように使われているか皆さんと一緒に見ていきたいと思います。

ポイント1、《子どもとケンカしない》…していませんよね？ 子どもがいきなり怒って「丸坊主にする」なんて言って食って掛ってきていますが、お母さんは売り言葉に買い言葉をせず、ケンカにならないようその場を離れていますね。家事をして気分を変えることもできています。

ポイント2、《子どもを尊敬する》はどうでしょうか？ お母さんは『子どもはどうしたいんだろ？』と子どもの気持ちを聞きたいと思っていますね。それから、子どもの髪形は親が決めるものでしょうか…？ お母さんは子どもの髪形は子ども自身が決めたらいいなと思っているようです。子どもを一人の人として尊敬しているからそんなふうに思っているのではないのでしょうか？

言葉遣いも丁寧ですね。「また散髪したくなったら教えてくれる？」とお願いするような口調で話しかけています。これだと次にまた子どもが散髪したいなと思った時に親に素直に話しかけやすいのではないかなあと思います。

ではポイント3、《子どもと冷静に話し合う》。話すタイミングはお母さんも子どもも怒っていない状態を選んでいきますね。そしてまず子どもの考えを聴くことから会話がはじまっています。子どもは自分の考えを話すことができているようです。子どももさっきのような反抗的な感じではなく、落ち着いて話してくれています。お母さんも子どももヨコの関係になって話し合いができて

いるなあと思われませんか？ 3つのポイントが上手に使われていると思います。

ここまでは反抗的な子どもにどんなふうに接したらいいのかなあというのを1. 子どもとケンカしない、2. 子どもを尊敬する、3. 子どもと冷静に話し合う、という3つのポイントにしてお話ししたのですが、次にテーマにある「勇気づける」についてお話ししたいと思います。

3つのポイントでお話ししたことはじつはある目標に向かっていきます。それはアドラー心理学が考える子育ての目標です。

子育ての行動面の目標

- 1) 自立する
- 2) 社会と調和して暮らせる

子育ての心理面の目標

- 1) 私は能力がある
→ 2) 人々は仲間だ

<子育ての行動面の目標>

- 1) 自立する。
- 2) 社会と調和して暮らせる。

<子育ての心理面の目標>

- 1) 私は能力がある。
- 2) 人々は私の仲間だ。

この心理面の目標と行動面の目標はお互いにつながりあっています。私は能力があると自分で思っているから自立することができるし、人々は私の仲間だ、と思っているから社会と調和して暮らせるというふうに。

皆さんは子どもにどんな大人になってほしいですか？

私たち子どもより長生きできるとはあんまり思わないし、いつ死ぬかわかりませんしね、やっぱり自立して自分で生きていけるようになって欲しいし、周りの人と仲良くやっていって欲しいですね。

周りの人とケンカして嫌われ者になっても困るし、人間なんて信用できないわ、なんて言う人になっても辛いですね。幸せに暮らして欲しいなあと思われませんか？

それにはやっぱり子ども自身が自分ではできる人なんだ、大丈夫なんだ、認められているんだと、自分にOKが出せる人になってほしいですね。

親や友達、先生は仲間だ、信頼できるし、協力してくれる人たちだ、と思いながら生きていけたらどんなにすてきでしょう。

生きていて辛いことや悲しいこと、嫌なことはたくさんあるかもしれませんが。でも、私は能力がある、人々は仲間だという灯が心の中にあれば生き抜く力になると思います。

「勇気づける」というのは

- 1) 私は能力がある
 - 2) 人々は私の仲間だ
- に向かうように、子どもを援助することです。

テーマにある「勇気づける」とはそんなふうに子どもが思えるように私たちがお手伝いしていくことを言います。反抗的な子を反抗させないようにしよう、親の言うことを聞く子にしようだけだと結局「親は私をコントロールしようとしている」と子どもが感じて余計反抗したりしてしまうかも知れず、この子育ての目標とは離れていってしまいます。

子どもを育てていってその先にどんな人になってほしいのかを大事にしたほうがいいと思います。子どもが反抗したらそれは勇気づけができてなかったんじゃないかな、と振り返ってみてください。そして3つのポイントを思い出して実践していただければとても嬉しいです。

アドラー心理学の子育ての目標と勇気づけについて皆さんどんなご感想をお持ちでしょうか？共感してくださるでしょうか？

アドラー心理学には育児プログラム「パセージ」というコースがあります。そこではこの子育ての目標に向かって親はどうすればいいのかを丁寧に学ぶことができます。自分自身も成長するし、とても心温まる学びになると思うのでもし受けてみようかなと思われる方は声をかけてくださいね。

今日は「反抗的な子どもを勇気づける」をテーマに、最初に3つのポイントをお話しし、次にそのポイントは子育ての目標に向かっているということ、そして最後に「勇気づける」とは子どもがその目標を心の灯にできるよう私たちがお手伝いすることです、とお話しさせていただきました。

今日は皆さんが聴いて下さったおかげで、私は能力があると思え、皆さんは仲間だと思えることができました。勇気づけられた状態ですね。ありがとうございます。

お家に帰って子どもさんにも勇気づけることを実践して下さればとても嬉しいです。

最後までご静聴ありがとうございました。

* * * * *

以上が発表した内容です。□囲みは台本と重複している箇所もありますが、スライド内容です。

原稿を書くにあたっては、香川エンカレッジの会でご意見をいただきながら作成し、野田先生のご指導のもと完成させました。教育講演チームとしてともに準備をし、意見交換をしてくださった、北村さん、角田さん、そしてチームをまとめ、講演台本の読み方・表現のし方をアドバイスくださった澤田さん、皆様おかげで発表することができました。また、発表後フロアーからも貴重なご意見をいただきました。

皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

※この教育講演プログラムは著作権フリーとする。

このプログラムの使用・転載・改変は自由であるが、使用・転載・改変する責任はすべて使用者にあって、制作者はいっさいの責任を負わない。

日本アドラー心理学会

更新履歴

2013年9月1日 アドレリアン掲載号より転載