

教育講演「思春期の子どもを勇気づける」

北村真由美 (高知)

要旨

キーワード：

2009 年高知総会で「思春期の子どもを勇気づける」というテーマで教育講演をさせていただきました。アドラー心理学をあまり知らない方を対象にアドラー心理学を紹介するというものを目的とした講演です。当日の発表では理論的な説明が中心となっていたため、「初心者には少し内容が難しいかも」「もう少し具体的な事例を聞きたかった」とのご意見をいただきました。それで、その意見を参考に原稿を少し手直ししてから投稿させていただこうと改訂にとりかかったものの仕事の繁忙期と重なり、総会参加録が掲載された前月号(通算第 61 号)に間に合わすことができませんでした。

その後、改訂を試行錯誤していると構成自体も変わり、総会で発表した内容とあまりにも変わり過ぎて参加録にはならないため、これは改訂ではなく全面書き直しにしたほうがいだろうとの結論に至りました。そこで、今回は総会参加録ということで、発表した時の原稿をそのまま投稿させていただきました。前述のとおり、理論的なことが多く事例が少ないですので、この原稿を活用してくださる時は、ご自身の体験談や事例を加えるなどアレンジしてお使いいただけたらうれしいです。全面書き直しによる新たな原稿が仕上がりましたら、改めて投稿させていただきたいと思います。

* * * * *

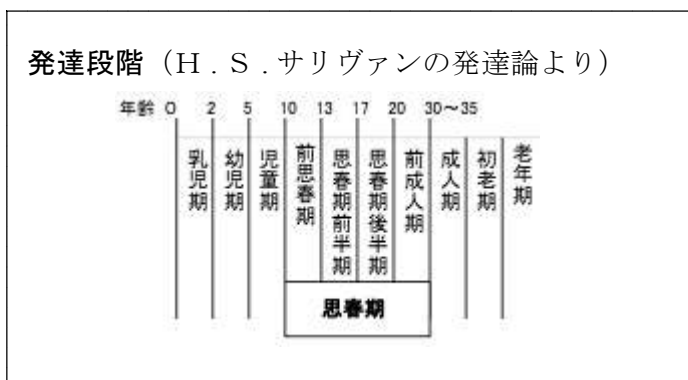
<講演内容>

みなさんこんにちは。これから「思春期の子どもを勇気づける」というテーマでお話をさせていただきますが、「思春期」というとみなさんはどんな状態を思い浮かべますか? 「親とぶつかりあってよくケンカをしてたなあ」とか、「友だちの家をたまり場にしてよく遊んでたなあ」とか、様々だと思います。

思春期の子どもと一緒に暮らしている人からは「親と話をしなくなった」「何を考えているかわからない」「注意しても反抗する」「親の言うことはきかない」といった話をよく聞きます。

思春期は子どもから大人へと、からだも心も大きく変化する過渡期です。子ども自身その変化にとまどって揺れますが、親や周りの大人にとっても子どもの変化についていけなくて、どう接

したらいいのかとまどうことが多い時期だと思います。今日は、この思春期を子どもがうまく通過して大人になっていくために、親や周りの大人がどのようなサポートや勇気づけをすることができるかについて、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。



そもそも、「思春期」というのはどういう時期なのでしょう。ハリー・スタック・サリヴァンの発達論によると、思春期はこの表のように前思春期、思春期前半期、思春期後半期、前成人期の四つの段階に分けられています。簡単に解説しておきましょう。

① 前思春期 (10歳～13歳頃)

家族以外の同年齢・同性の人との親密な関係をつくり始める

(小学校低学年)

- 大人数
- 男女混合
- 遊びは日によって違う
- メンバーは時によってかわる
- 開放的

(小学校5年生～中学生)

- 少人数 (2～5人) のグループ
- 同性・遊びのテーマ別にグループ
- いつも同じメンバー
- 閉鎖的
- 親友=つれができる

まず、思春期の入りはじめが前思春期です。だいたい10歳頃からはじまります。特徴は、友達のあり方が変わることです。

具体的に言うと、小学校低学年頃の友達というのは、大人数のグループで、男女混合、遊びは日によって違うし、メンバーは時によって変わって、開放的です。

それが、小学校5年生から中学生位になると、少人数のグループになって、男ばかり女ばかりといった同性のグループになります。遊びもテーマ別にグループができて、いつも同じメンバーで、閉鎖的です。一人でも欠けると呼びに行ったりします。いわゆる、「つれ」＝「親友」ができてきます。親友どうしは、多くの時間を共に過ごして、お互いの気持ちや考えを分かち合ったり協力しあいながら、相手のことを自分のことのように大切に感じるような親密性を体験します。このように、家族以外の同年齢で同性の人との親密な関係を求めてつくり始めるのが前思春期です。実は、この時期に健全な親友関係がもてていないと、その後の人生において異性や異なる年齢層の人との親密な人間関係を作っていく上で苦労することになります。

② 思春期前半期（13歳～17歳頃）

- 異性に関心が出てくる
- グループで異性と交際
- 異性との個人交際は不安定

③ 思春期後半期（17歳～20歳頃）

- 特定の異性との親密な交際

そして、異性に関心が出てきたら「思春期前半期」に入ったとみます。男の子数人と女の子数人が集まってグループで異性と交際をするようになります。この時期はからだの性の成熟がめざましくて、性的な欲求も高くなります。親密性を求める気持ちと性的な欲求とが結びついて、異性どうしを引き寄せる強力な力が働きます。ですから、異性との個人交際が始まって、中にはセックスまで体験する子どももいるでしょう。ただ、思春期前半期の子どもは次々に相手が変わったり、同時にたくさんの異性とつきあうこともあって、関係は不安定です。でも、こうした体験のなかで、異性と親密な関係を作っていく力、対人関係力を養っていくのです。

やがて、特定の異性との親密な交際を安定してするようになると、「思春期後半期」ということとなります。情緒的な関わりの対象が、同性から異性に移ります。生活環境が急速に広がって、同性・異性を問わず、様々な人との新たな対人関係を作って、情緒的にも成長していきます。

④ 前成人期（20歳～30～35歳頃）

- 親から自立を始める（就職・ひとり暮らし・結婚など）

↓

- 親から経済的、精神的に完全に自立する（＝成人期）

そして、就職したり、ひとり暮らしを始めたり、結婚するなどして、経済的にも、精神的にも親から自立をするまでが「前成人期」です。この前成人期をぬけ成人期に入るのは、サリヴァンの発達論では30歳位とされていましたが、今の社会では35歳位に遅くなっているようです。確かに、結婚してからでも、経済的にも精神的にも親に頼っていることって結構ありますよね。

以上のように、一口に思春期といっても、10歳から35歳位までと年齢の幅がとても広くて、時期によって特徴も変化します。ですから、思春期の子どもとつきあうには、子どもが今どの段階にいるのかなということを意識して関わる必要があると思います。

子育ての目標

<行動面の目標>

- 1) 自立する
- 2) 社会と調和して暮らせる

<心理面の目標>

- 1) 私は能力がある
- 2) 人々は私の仲間だ

ところで、思春期は子どもから大人への移行期ということですが、では、私たちはどんな大人になってもらいたいと思って接しているのでしょうか。みなさんは、ご自分の子どもにこんな大人になってほしいと具体的に考えたことがありますか？ アドラー心理学ではどんな大人になってもらいたいか、つまり子育ての目標として、行動面と心理面の二種類の目標を提案しています。

まず、行動面の目標としては、「自立する」こと。つまり、自分のことは自分でできる、自分の課題を自分で解決できる、自分の力で生きていくことができるようになることです。そして、「社会と調和して暮らせる」こと。つまり、周りの人と協力し助け合って生きていけるようになるということを目指しています。

また、自分のことが嫌いで、自信がなくて、自分には問題を解決する能力がないと感じていたら、自立しようとしなないでしようし、親や周りの人を信頼できなかつたり、敵だと思っていたら、人と協力して助け合って仲良く暮らしていくことは難しいですね。ですから、「私は能力がある」「人々は私の仲間だ」という二つの適切な信念が土台にあってはじめて、「自立する」「社会と調和して暮らせる」という行動面の目標が達成できると考えています。

勇気づけとは

- 私は能力がある
 - 人々は私の仲間だ
- ⇕ に向かうように援助すること

勇気くじき

- 人生に向かって積極的に立ち向かっていく勇気（やる気）を失わせる

そして、この「私は能力がある」「人々は私の仲間だ」と思える方向に援助することを、アドラー心理学では「勇気づけ」と呼んでいます。一般的に「勇気づける」というと、頑張れと励ますようなイメージがあると思いますが、それとはちょっと違うんですね。

逆に、このように思えなくしてしまうことを「勇気くじき」と呼びます。子どもは勇気をくじかれると、人生に向かって積極的に立ち向かっていく勇気（やる気）を失ってしまいます。

ですから、子どもにはできるだけ「勇気づけ」となるような関わりをしていきたいと思えますよね。ところが、意外と、「勇気くじき」をしてしまっていることって多いんです。少し事例をとおして考えてみましょう。

<事例> (小学校6年生女兒)

あき子 「わあ、この服かっこいい。私これがいい！」

母 「ダメよ、そんな派手な服！ 背中もあきすぎてるわ。」

あき子 「ええ～！ でも、かおりちゃんもこんな服を着てたし、こんなのが今の流行なのよ～。」

母 「かおりちゃん？あのいつも派手な格好してる子でしょう？ あの子とはつきあわないようにしなさいと言ったでしょう！ あら、この服がいいわ。これが子どもらしくていいわ。これにしなさい！」

(講演の時はこのスライドを前に映しながら、土佐弁でしゃべりました。各地域の方言でしゃべったほうが臨場感が出ていいと思います。)

小学校6年生のあき子ちゃんがお母さんと一緒に洋服を買いに行った時のことです。

あき子ちゃんが、「わあ、この服かっこいい。私これがえい！」とお母さんに気に入った服を見せました。お母さんは、一目見るなり「いかん！ そんな派手な服！ 背中もあきすぎちゅうやん。」と言って別の服を見始めます。あき子ちゃんは、「ええ～！ でも、かおりちゃんもこのなの着いちゃったし、こんなんが今の流行（はやり）ながで～」と言いました。お母さんは、「かおりちゃん？ あのいつも派手な格好をしちゅう子やろ？ あの子とはつきあわんようにしよって言うちよったろう！ あら、この服がかわいいやん！ これが子どもらしゅうてえいわ。これにしいや！」と自分が気に入った服をあき子ちゃんに押しつけました。

どうでしょう。あき子ちゃんはどう思ったでしょうね？「私は能力がある」「お母さんは仲間だ」と思えたのでしょうか？自分が選んだ服や友だちを否定されて、自分の判断に自信が持てなくなったのではないのでしょうか。「お母さんは、私の選んだ服や友だちを認めてくれない、お母さんは私の味方じゃない。」とがっかりしたり、腹を立てたかもしれません。これは「勇気くじき」になりますね。

人は何のために行動するか？

●共同体に所属するため

※共同体：家族や仲間（友だちや知人），
学校，社会，国，人類

※所属：つながりを持つ
仲間になる
居場所がある
役に立つ

あき子ちゃんは小学6年生で、ちょうど前思春期です。この時期は、家族よりも仲間がとても重要になってくる時期でしたね。

ところで、アドラー心理学では、人は何のために行動するかというと「共同体に所属するため」と考えています。「共同体」というのは、家族や仲間、学校、社会といったもののことで、「所属する」というのは、「つながりを持つ」とか、「仲間になる」とか、「居場所がある」「役に立つ」というようなことです。

つまり、人は「家族とつながりを持つ」とか「友だちと仲間になる」、「学校に居場所がある」、「社会の中で役に立つ」といったことを目標に行動しているというわけです。乳幼児期は「家族」への所属が中心となりますが、児童期の終わりから思春期にかけては、その対象が「家族」から「仲間」に移っていきます。

だから、さっきのあき子ちゃんもお友だちと仲間になりたくて同じような服を欲しがっていたんですね。

思春期の特徴

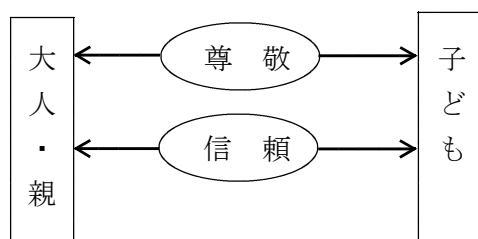
- 所属の対象が家族から仲間に移行する
- 自分で意思決定をしたい気持ちが強くなる

このように、思春期には、所属の対象が家族から仲間に移行してきますので、特に前思春期頃は仲間と群れて同じことをしたがります。仲間から認められるほうが、親に認められるよりも重要なのです。ずっと一緒にいたがりますし、遊びや服装、ヘアスタイル、聞く音楽、話し方、行動まで仲間に従おうとします。一見、仲間の価値観に同調ばかりしているように見えるかもしれませんが、これは、親が決めたことではなく自分で判断して決めたことをするという点でとても意味があるのです。子どもはこうして仲間を参考にあれこれやってみながら、時には失敗もしながら決定の仕方や生き方を学び、やがては自分なりの価値観・個性をつくりあげていくのです。

ですから、この時期の大人の仕事は、子どもたちが自分で学ぶのを邪魔しないことなんです。ところが、多くの親や大人はここで邪魔をしてしまうんですよね。親としては、子どもの服装やヘアスタイル、友人の選び方、おこずかいの使い方、勉強の仕方、寝る時間など気になること、口を出したくなることはたくさんありますよね。子どもの変化や子どもが選んだ新たな価値観に不安を感じて、つい「ああしてはいけない、こうしてはいけない。ああしなさい、こうしなさい。」と口を出してしまうことが多いと思います。でもそれって「あなたはまちがっている。あなたには正しい判断をできる能力がない。」と言っているのと同じで、勇気くじきになるんですね。

勇気づけのポイント①

子どもに任せる



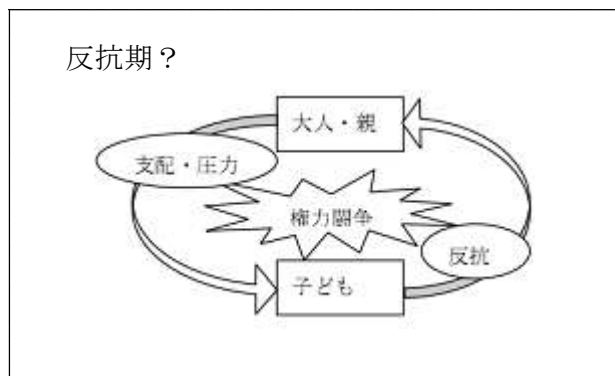
では、このような時期に子どもを勇気づけるためには、どうしたらよいのでしょうか。

それは、「子どもに任せる」ということです。口を出したくなることはたくさんあると思いますが、そこをグッとこらえて、その子の身に重大な危険がふりかかったり、家族や周りの人に実体的な迷惑、たとえば身体的・金銭的・物質的な迷惑をかけるものでない限り、子どもに判断を任せて、やらせるということが大切なのです。

そのためには、まず大人や親が子どもを「尊敬する」という基本姿勢が必要だと思います。アドラー心理学では、「大人と子どもとは人間としてまったく対等である」と考えています。大人が相手の上に立とうとしたり、支配したり、罰を与えたり、見下したりしないこと、つまりタテの関係ではなく、ヨコの関係でいることが大切だと考えています。それは、子どもが親の望むような状態でなくても、たとえば、金髪にしていようが、成績が悪かろうが、非行をしていても、子どもは親とは違った価値観を持つ一人の人間であると、ありのままの子どもを認めることです。

まず、親のほうから子どもを尊敬することが必要なのです。そうすることで、子どもも大人を尊敬できるようになります。お互いに尊敬しあっていなければ、子どもは本当の意味で「親は仲間だ」とは感じてくれません。

また、子どもを「信頼する」ということも、基本姿勢として必要だと思います。親が子どもの能力を信じないで、「どうせこの子にはできない」とか、「私が守ってあげないと、この子は一人では生きられない」などと思っていると、子どもは「私は能力がある」と感じるようにはなりません。子どもを信頼して、子どもが自力でできそうなことは、親が手を貸さないで、子どもにまかせてみましょう。そうすることで、子どもも責任を持って行動するようになっていくのです。



尊敬と信頼に基づいて子どもに任せるということをせず、大人が上から決めつけたり押しつけると子どもはどうなるでしょうか？

先ほどのあき子ちゃんの例だと、勇気をくじかれたあき子ちゃんは、もしかすると、親の考えや好みを押しつけてくるお母さんに反発して、その後、お母さんがもっと嫌がるような派手な服装をするようになったり、お母さんが嫌がるような友だちとつきあうようになっていくかもしれません。つまり、負けてなるものかと親子で権力闘争をするわけです。

よく「反抗期」といいますが、実は思春期が反抗期ということではないんですね。もしあるとすれば、反抗期ではなく、強圧的な大人がいるだけです。大人が子どもを自分の指示どおり、命令どおりに動かそうとするから子どもは反抗するのです。大人がそうしなければ子どもは反抗しません。だから、思春期は自立期ではあっても、反抗期ではないんですね。

不適切な行動をする子ども

勇気くじきされた子ども

人間の行動にはすべて目的がある＝目的論

- 不適切な行動には目的がある

でも、残念ながら、思春期の子どもが、このように反抗的になったり、不適切な行動をすることがよくあります。不適切な行動とは、俗に言う問題行動あるいは反社会的な行動で、タバコを吸ったり、学校をさぼったり、万引き、バイクの暴走行為など、社会に対して破壊的であるよう

な行動のことです。

アドラー心理学では、人間が不適切な行動をするのは、適切な方法で目標を達成する勇気を失っているからだと考えます。目標というのは、さきほど説明した共同体に所属するということです。つまり、不適切な行動をする子どもは、適切な方法で家族や学校などで自分の居場所や役割をみつけ出せなかったり、仲間に入れず、勇気くじきされた子どもといえます。

アドラー心理学では、「人間の行動にはすべて目的がある」と考えます。つまり、原因論ではなく目的論に立つ心理学です。ですから、不適切な行動にもその目的があると考えます。では、不適切な行動にはどんな目的があるのでしょうか。

不適切な行動の目的

1. 賞賛を求める 「ねえ、ほめて」
2. 注目を集める 「ほめてもらえないなら、せめて叱られよう」
3. 権力闘争をしかける 「お前なんかには負けないぞ」
4. 復讐する 「勝てないなら、せめて傷つけてやる」
5. 無気力を誇示する 「私に期待しないで、もう放っておいてくれ」

アドラー心理学では、不適切な行動の目的として、主に次の5段階があると考えています。

1. 賞賛を求める

第一段階は、賞賛を求める、「ねえ、ほめて」という行動です。一見、行動自体は適切なのですが、本来の協力ということではなく、人からほめられることを目的にしているため、ほめてくれる人がいないとしなくなるという弊害もあります。

2. 注目を集める

第二段階は、注目を集めるための行動です。普通にしているでも認められない、ほめてもらうこともできない場合には、人に迷惑をかけたり、困らせるようなことをして、注目を集めようとします。「ほめてもらえないなら、せめて叱られよう」という関係をつくって、自分の居場所を確保しようとします。

3. 権力闘争をしかける

第三段階は、権力闘争です。大人が子どもに対して権力でもって厳しく子どもの行動を押さえつけようとする、「お前なんかには負けないぞ」と子どもは自分のほうが相手よりも強いことを証明しようとします。

4. 復讐する

第四段階は、復讐です。大人が徹底的に子どもを押さえつけようとして、子どもが負けたり、勝てないことがわかると、「勝てないなら、せめて傷つけてやる」と乱暴な言動や暴力で大人が傷つくような行動をし始めます。多くの非行少年たちはこの段階かもしれません。

5. 無気力を誇示する

復讐の段階がさらに進むと、無気力を誇示する段階になります。つまり、「私に期待をしないで、もう放っておいてくれ。」と、最も勇気をくじかれた状態と言えます。

以上のように、不適切な行動の目的は主にこの5段階に分けられますが、対応をするにあたっては、実際に目の前の子どもがどの段階の目的で行動しているかを知る必要があります。この目的というのは、その行動の相手役となっている人、つまりお母さんやお父さん、先生自身の感情

を知ることわかります。

たとえば、賞賛を求めて行動している子どもの相手役は、その子どもをほめたくになります。賞賛を求めるとするのは、他の人よりも自分が優れていると認めてもらいたいという勝ち負けの心理が働いているわけですから、この段階の子どもに対しては、人との勝ち負けではなく、人や集団への貢献：役に立つことを目的に行動できるように、貢献することの喜びに目覚めるように援助することが必要です。具体的には、他の人への貢献や協力を注目して認めるということが勇気づけになります。

注目を集めようとして行動している子どもの相手役は、うるさく感じます。でも、腹は立たないレベルです。この段階にいる子どもに対しては、不適切な行動に注目をしないと同時に、適切な行動に対して注目をします。不適切な行動に注目しないだけでは、子どもは注目を得られないために、権力争いという次の段階に進んでしまいますので、必ず適切な行動に注目して、子どもを勇気づけていくことが大切です。

権力闘争のために行動している子どもの相手役は、腹が立ちます。喧嘩をしたくなります。この段階にいる子どもに対しては、とにかく喧嘩を買わないこと。喧嘩から手を引くことです。もし、どうしても感情的になってしまうのであれば、その場をいったん離れて、冷静になってから話をするをお勧めします。

復讐するために行動している子どもの相手役は、ひどく傷つきます。憂鬱になったり、不安になったりします。この段階になると、残念ながら、相手役は、適切な行動も不適切な行動ともに静観することしかできません。どうしてかというと、この段階にいる子どもにとっては、相手役からのメッセージがどのようなものであっても、ひがんでというか、悪意に受け取ってしまうからです。素直にその言葉を聞くことができなくなっているのです。ですから、この段階にある子どもに対しては、相手役以外のその子と良い関係が持っている第三者からの援助が必要になっ

| 不適切な行動の目的 | 相手役的感情 | 対応策 |
|--------------------------------------|---------|------------------------------|
| 1. 賞賛を求める 「ねえ、ほめて」 | ほめたくなる | 勝ち負けではなく、貢献を認める |
| 2. 注目を集める 「ほめてもらえないなら、せめて叱られよう」 | うるさく感じる | 適切な行動に注目する (不適切な行動に注目しない) |
| 3. 権力闘争をしかける「お前なんかには負けないぞ」 | 腹が立つ | ケンカから手を引く |
| 4. 復讐する 「勝てないなら、せめて傷つけてやる」 | 傷つく | 適切／不適切ともに静観する |
| 5. 無気力を誇示する 「私に期待しないで、もう放っておいてくれ」 | 絶望する | 見守って時期を待つ |

てきます。

無気力を誇示している段階の子どもの相手役は、「もうこの子はダメだ。どうしようもない。」というふうに絶望をしてしまいます。この段階の子どもに対しては、見守って時期を待つしかありません。善意の第三者であっても介入することは非常に難しいので、専門家への相談が必要となるでしょう。

思春期特有の行動の目的

- 刺激・興奮を求める
⇒ 反社会的グループをつくる
- 仲間からの受容を求める
⇒ 所属できないと引きこもることも
- 優位性を求める
⇒ ひとりよがりな行動に

先程、人は「共同体に所属するため」に行動するというお話をしましたが、思春期特有の行動の目的というものもあります。

一つは、思春期の子どもは「刺激・興奮」を求めて行動しやすいという特徴です。あたり前のことはいやで、刺激的なことをする時だけ所属していると感じるのです。そのため、ある者は刺激的なことを求めて、バイクの暴走行為や万引きを繰り返し、そのうち暴走族とか万引きグループといった反社会的グループを作ることがあります。これは、仲間を求めるといふ思春期の特徴から、同じような者同士が引き寄せあい群れるからです。また、一時的な快楽を求めてアルコールを飲酒したり、興味本位で薬物を使用したりする者もいるでしょう。どこにも居場所がない寂しさを紛らわすために援助交際などで不純な性行為に走ってしまう子どももいます。

また、思春期は人との親密性、仲間からの受容を強く求める時期です。でも、うまく親密な関係を作れなかったり、仲間に入れなかったりすると、強い「不安」や「孤独」を感じたり、自分がダメな人間だからだと「自責」の念を感じたりして、対人的不適応を起こす場合があります。その結果、うつ的で無気力な状態となって引きこもってしまったり、パニックなどの神経症や精神的な障害を引き起こすこともあります。

一方、自分は誰よりも優秀でありたいという思いから、いい成績や栄誉を得ようとしてがんばる子どももいます。でも、その思いが強すぎると、優秀な人間だというイメージを守るために、親や他人をけなしたり、自分の才能をひけらかすようになります。大人を拒否して、「ひねくれ」「思い上がり」「ひとりよがり」な行動をするようになってしまいます。

思春期の対応の特徴

- 親子関係が悪いと援助できない
- 論理的結末を予測させる方法が

使いにくい

- 自然の結末を体験させられないことがある

これらの現象について対応する時は、大人と子どもとの関係、親子関係がとても重要になってきます。というのも、これらの行動の目的は親子の関係に根ざしていることが多いからです。たとえば、バイクの暴走行為をしているのも、単に刺激をほしがったり、仲間から受け入れられるためではなく、活動をコントロールしようとする親への復讐や権力争いのための手段かもしれません。だから相手役の親としては、子どもの行動にショックを受け驚くだけでなく、怒ったり、傷つけられたと感じたりするのだと思います。このように、子どもとの関係が悪いと、親が発する言葉や助言はすべて自分を支配するためのものだととらえて反抗的になるので、子どもを援助することが難しくなります。

また、児童期の子どもなら、「そうしていると、どういうことがおこると思う？」と問いかけて、論理的結末を子どもに予測させることも可能なのですが、思春期の子どもは、関係がよくても自立心から大人の助言を聞きにくい時期なので、このような方法を使うことも難しくなります。

さらに、児童期の子どもであれば、自然の結末を体験してもらって、「どういうことがわかった？」と子どもの理解を整理してあげることで子どもの学びを援助することができます。でも、思春期の子どもは、シンナー吸引やドラッグなどきわめて危険な行為に手を出すこともしばしばありますので、このような場合は、子どもへの影響が大きいので自然の結末を体験してもらうわけにもいきません。

このように、思春期の子どもの行動は、思春期特有の行動特性とそれまでの親子関係や人間関係の影響が複雑にからみあっていますので、その対応も難しくなってきます。ですから、問題が起こってしまってから対応ではなく、その前に予防することが大切だと思います。

予防が可能なのは、さきほどの第三段階の権力闘争の時期までです。この時期までなら、相手役である親や教師など大人が行動を変えることによって、子どもの行動を変えることも可能です。でも、復讐や無気力の段階にまでいってしまうと、相手役の変化だけでもって子どもを援助することはできなくなります。だから、決して復讐の段階まで子どもを追い詰めないようにしなくてはなりません。権力闘争の時期に、その喧嘩から降りてください。そして、冷静に話し合える基盤を作ってください。そうすれば、専門家の援助なしに、子どもを立ち直らせることもできます。そのためには、子どもをよく観察して、相手役である自分の感情を基に、子どもが今どのような目的で行動しているのかを探り、効果的でない対応はやめて、子どもの勇気づけとなる関わりをしていくことが大切だと思います。

でも何より大切なのは、日常生活の中での何気ないコミュニケーションの中で、子どもを勇気づけていくことだと思います。

勇気づけのポイント②

- 貢献や協力に注目する
- 適切な行動に注目する
- 言葉にして伝えることが大切！

ここまでの勇気づけのポイントをまとめると、貢献や協力を注目するということと、適切な行動に注目するということがありましたね。

いずれも、それを大人が認めているとわかるように、言葉にして子どもに伝えることが大切です。

勇気づけのポイント③

- 過保護・過干渉をやめよう
 - 頼まれてから援助しよう
- 勇気づけは良い親子関係から！

ところで、思春期が終わって自立するのが今は 35 歳位と遅くなっているという話を最初のほうでしましたが、どうしてこんなに自立が遅いのでしょうか。それは、子どもが親離れしないこともあるでしょうが、親が子離れしない、つまり、いつまでも子ども扱いをして、過保護・過干渉だからだと考えられます。親が一生子どものそばについてられるわけではありません。子どもは自分の人生を自分の力で生きていかなければなりません。子どもに良いことも悪いことも、成功することも失敗することも体験してもらって、本当の意味で生活する力、生きていく力を身につけてもらうことが大切だと思います。

じゃあ、親としてできることは何もないの？と思われるかもしれません。できることはあります。

思春期には子どもが自分の力だけで課題を解決できないこともあると思います。特に、子どもの人生に重大な影響がありそうなことで、迷ったり悩んだりしている時などには、人生の先輩として情報提供してあげるというのは良いことだと思います。子どもが何について協力を求めているか、何については協力を求めているかをはっきりさせて、子どもと協力することで意見が合ったことだけ、力を合わせて解決するようにすることが、子どもの勇気づけになります。余計な手出しはせず、頼まれてから援助するというのがポイントです。

ただし、子どもの課題に対して協力を申し出ることができるのは、親子関係がよくて、親も子どももそのことについて冷静に話しあえるときだけです。親子関係が悪いのに口を出すと、かえって子どもは反発して、状況はあっという間に悪くなってしまふ恐れがあります。子どもを援助する、勇気づけるためには、まずは良い親子関係をつくっておくことが必要なのです。

勇気づけのポイント④

- 感謝を言葉にして伝えよう

親子関係を良くするための簡単な方法の一つとして、感謝を言葉にして伝えるということがあります。子どもがお手伝いや適切な行動をしてくれたときに、やって当然ではなく、「手伝ってくれてありがとう、助かった。」とか、「協力してくれて、うれしい。」とか、言葉にして感謝を伝えるということも勇気づけになります。

今日はアドラー心理学に基づいた子育てについて、特に思春期の子どもへの勇気づけという視

点でお話させていただきましたが、いかがだったでしょうか？ 日常生活の中での具体的な勇気づけのポイントはまだまだあるのですが、今日は時間の関係でここまでとなりますが、「アドラー心理学に基づく子育てっていいな、もう少し詳しく学びたいな。」と思われた方は、地域でアドラー心理学について学んでいる自助グループがありますので、ぜひご参加ください。頭ではわかっているけれども、実行すること、また続けることって結構大変なんです。仲間と一緒に学んでいくことはとても大きな助けになります。私自身も仲間と一緒に学びながらアドラー心理学に基づく子育てをしてきて、子どもたちはしっかりと自立に向かって成長していますので、自信を持ってお勧めできます。

日常生活のちょっとした会話が「勇気づけ」になったり「勇気くじき」になったりします。みなさんの普段の子どもさんとの会話は「勇気づけ」に満ちていますか？子どものためによかれと思って言ったりしていたことが、実は子どもの勇気くじきになっていたとすると、とても残念ですよ。ぜひ一度お子さんとの関係を振り返ってみてください。そして、もし「勇気くじき」をしていたなと気づいたら、今日のお話を参考に「勇気づけ」にチャレンジしてみてください。朝から晩まで、勇気づけのチャンスはたくさんありますよ。今日のお話が、思春期の子どもに向き合う際に少しでもお役に立てたら幸いです。最後まで聴いてくださりありがとうございました。

* * * * *

以上が総会当日に発表させていただいた原稿です。

教育講演の原稿作成にあたっては、野田先生にご指導を受けながら進めることになっていましたが、自分の力量不足と時間的制約もあって地元の高知のメンバーに相談したり、野田先生からのご指導を受けて内容を練り込むことが十分できないまま総会の日を迎えました。それでも、チームリーダーの澤田さんの熱心なご助言・ご指導と、同じ教育講演発表者の角田さんと真鍋さんのご協力・励ましのおかげで、なんとか無事に発表することができました。ご指導・ご協力くださったみなさんに心から感謝いたします。

※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