

# 輝く未来のために

－ 思春期・青年期の子どもとのつきあい方 －



兵庫県立神出学園

(公財) 兵庫県青少年本部管理運営施設

## 「家庭支援テキスト」発刊に寄せて

ひょうごユースケアネット推進会議  
座長 小林 剛

子どもの問題行動は、反社会的問題行動も、非社会的問題行動も圧倒的に思春期段階に多く現れます。このことは昔も今も変わりがありません。例えば不登校は思春期ど真ん中の中学生段階でどっと増えています。非行や暴力やその他の問題行動も思春期の中学生・高校生段階が発生のピークになっています。また、いじめ問題もこの中学生段階が一番多く発生しています。

こうして見えてきますと、この思春期という時期は、まさに激動の時期といってよいでしょう。ではなぜこうした問題がこの時期に多く発生するのでしょうか。この点について一言ふれさせておきますと、これまで親に従順であった児童期から、激動の思春期に脱皮する人生の大きな節目の時がこの時期だからです。すなわち、この時期は、心身共に揺れる変革の時だからです。

したがってこの時期は周りの人、とりわけ親の対応の仕方が重要になります。自分の世界にこもってみたり、親や周囲に盛んに反抗してみたり、無口になってしまったり、今までとは人が変わってしまったようになります。ここで親は対応に悩むのです。

本テキストは、こうした思春期の子どもに対して、親や大人や支援者、そして教師も含めてどうかかわり、どう対応し、どう付き合っていくのかについて、兵庫県立神出学園の16年におよぶ実践研究の蓄積の中から得られた多くの貴重な知見を集大成し、どなたにも分かりやすいテキストとして編集執筆したものです。

多くの思春期のお子さんをお持ちの親や保護者はもちろんのこと、関心をお持ちの多数の方々に、学びのテキストとして使っていただくことを心から期待したいと思います。

なお本テキストの執筆編集に際して、兵庫県立神出学園の稻垣相談指導課長のお力に負うところが極めて大きかったことを記して、ここに厚くお礼を申し上げます。

## ～目次～

「家庭支援テキスト」発刊に寄せて	
第1章 思春期の特性を学びましょう	・・・・・ 1
第2章 適切な言動に注目しましょう	・・・・・ 5
第3章 話を上手に聞く	・・・・・ 13
第4章 親の意見をどのように伝えるか	・・・・・ 20
第5章 子どもに任せること、子どもと話し合うこと	・・・・・ 26
第6章 感情的になるととき（1）	・・・・・ 34
第7章 感情的になるととき（2）	・・・・・ 41
第8章 発達障がいについて	・・・・・ 45
おわりに	



表紙 神出学園 生田淳仁  
(表紙C G (C) 煙火 紅)

## 第1章 思春期の特性を学びましょう

### <思春期の心理的課題>

思春期という言葉は、ほとんどの人が聞いたことがあり、もちろん、親としても、その時期を通過してきているはずです。ほろ苦い思い出やつらいことを思い出す人もいるかもしれませんし、楽しかった学生時代をなつかしむ人もいるでしょう。

では思春期とはどんな時期なのでしょう。

広辞苑には「**二次性徴**があらわれ、生殖可能となる時期。11～12歳から16～17歳までぐらいの時期」とあります。少なくとも、身体的には急激に大人になっていく時期と言えます。

思春期と同じような言葉として青年期という言葉があります。14歳前後から17歳前後を青年期前期、17歳前後から22～23歳前後を青年期後期と呼ぶ人もいます。青年期という言葉は、体の変化というより、心理的な成長というような側面に焦点を当てた言葉であることが多いようです。

ここでは、いわゆる青年期も含めて思春期と呼ぶことにし、心理的な発達を中心に述べていきたいと思います。

この時期に達成しなくてはならない心理的課題は3つあると言われています。

- 1 親からの心理的離乳（精神的自立）
- 2 他者と親密な関係をつくる能力の形成
- 3 社会的責任を遂行できる自己の形成

一つ目の課題である心理的離乳の現れとして、親に反抗的になることもあるでしょう。しかし、完全に自立できるわけでもなく、自立と依存の葛藤があり、反抗すると思えば、甘えを示したりという揺れ動きの時期です。その時期が長く続く子もいるでしょう。一つ目の課題を抱える子どもは多くいます。親に反発するだけのエネルギーが乏しく、親からの自立が遅れる子がいます。また、親が子どもの自立を無意識に妨害している場合があります。言葉としては「自立してほしい」と言いながら、子どもが自分で決めたこと（ファッショセンスや進路などさまざまな領域でありえま

す）には反対し、子どもの自立を阻害し、自尊心を低下させるということしばしば見られます。

二つ目の課題は親友と呼べるような友人関係を作るということです。小学生までと違い特定の友人とかなり親密になっていきます。親友と呼べるような同性の友人ができることは一つ目の課題である親からの自立と関係しています。親友ができるためには、親から自立しつつ、社会性を育て、自分を他者に開示しなくてはなりません。同性の親しい友人ばかりでなく、異性の友人を作るというのもこの時期の課題です。一般的には同性との親密な関係が作れるようになってから、自分の性を認識し、受け入れるということができるようになります。やがて異性の友人ができるようになります。

せっかくの友人関係を「あんな子とつきあうのは良くない」と親が阻害する場合があります。非行少年とつきあっているのではないかと疑ってかかり、子どもに反発される話はよくあります。その場合「たとえ非行少年とつきあっていても、私たちの子どもとして大切な子なのだ」という思いが伝わらない限り、親子関係は改善しないでしょう。「非行少年とつきあう子はだめだ」という態度のみでは、ますます親子関係が疎遠になっていきます。

三つ目の課題は社会で、ある役割を果たすだけの自己を確立することであり、しばしば言われている自我同一性の確立ということです。言い方を変えると、ある可能性や生き方を捨て、自分なりの生き方をすることに自分で納得できるということでもあります。ある選択肢を選ぶと他の選択肢は捨てことになります。この決定には、当然自分で引き受けなければならない大きな責任が伴います。この責任を引き受けることにたじろいだり、他の選択肢を捨てることに迷う子どもがいます。

このような三つの課題を達成していくことが思春期（青年期）のテーマとなります。もちろん簡単に達成できるわけではなく、また、個人によつても成長の速度が異なりますから、数年から十数年といった期間が必要でしょう。

また、この時期の特徴として、自意識が高まり、他者から見た自分を強く意識するようになります。他者の評価を非常に気にするようになるので

す。他者から見た自分を勝手に作り上げて、悩んだり、他者の意見に振り回され、自分を見失うことにもなりかねません。必要以上に自分を否定したり、他人を美化したり、理想化することもあるものです。自分を作り上げていく過程として、ある程度の混乱は多くの成人が経験していることでしょう。しかし、年をとると、「自分って、まあ、こんなものだ」と自分の失敗や恥をある程度受け入れ、他者の評価も適当に受け入れたり、排除したりしていくものです。そこへ至るまでに、様々な人間関係を経験し、社会体験を積み、徐々に自分という存在、自分なりの生き方を確立し、思春期・青年期という嵐を乗り越えていくのです。

#### <感情の社会化>

思春期には、前に述べたように、しばしば、極端に物事を考え、自己否定が強くなったり、特定の人物を理想化したりといった思考の先鋭化が見られます。今まで親の言っていた路線で来たけれども、自分らしさが極端に出てくる時期でもあります。急に「キレイやすく」なる子もいます。大人になるというのは、自分の感情に気づき、それを調整していくこともあります。そのためには、感情が社会化されねばなりません。

すぐにキレイてしまう子どもは、感情が社会化されずに育つてきている可能性があります。感情の社会化とは、言葉によって感情を他者と共有することができる過程です。楽しい、悲しい、腹が立つ、うらやましい、といった言葉を使って、感情を他者と共有するのです。子どもは自分の感情に共感してもらう体験を通じて、同時に、感情をコントロールする術を学んでいきます。例えば、自分が食べたかったお菓子を落とし、食べられなかったという体験を親は「悲しかったね」とか「残念やったね」などと、感情を言葉で名づけ、共感し、あやすことで、感情を育てるかかわりをしているのです。感情の社会化は、感情を受容されながら、言語化されていく体験で促されます。その場合、うれしい、楽しいといった肯定的な感情は受容しやすいのですが、怒りや不安など否定的な感情は受容しにくいものです。子どもが示す怒りに対し、親が、反発したり、否認したりして、子どもを否定しがちになり、子どもはますます否定的な感情のコントロール

が苦手になっていきます。

ですから「キレやすい」子というのは「傷ついてきた子」と考えたほうが、援助しやすくなるのではないでしょか。

思春期まで成長してくると、子どもは、親の期待からのがれ、自分の感情、思考で生きるようになるのです（心理的離乳）。その表現が適切におこなわれないと、結果として、非行化したり、様々な身体症状や不登校、そのほかの心理的な問題を示すなど、思春期の危機として出てきたりします。

ですから、適切なコミュニケーション手段で自分の気持ちや考えを表現する方法を子どもに学んでもらう必要があります。そのためには親自身が少しでも自分のコミュニケーション能力を高めることが大切だと思います。このテキストを学ぶことでその一助となれば幸いです。

さて、ここまで読まれた方は、親として、子どもが思春期の課題を乗り越えられるように、少しでも支援したいと思うところでしょう。

その際、本当に子どもに自立してほしいのか自分に尋ねてみましょう。子どもが自立すると困ることはありますか？さびしくないですか？子どもが自立してしまうと、夫あるいは妻と向き合うことになり、負担であると感じるのを避けるために子どもにエネルギーを注いでいませんか？あるいは理想の子どもからの差し引きで現実の子どもを見ていませんか？自分の頭の中に理想の子どもがおり、その存在と現実の子どもをいつも比較していませんか？子どもの至らないところばかりを見ていませんか？子どもと自分どちらが強いのかを知らず知らずに争っていませんか？

親として、どのような態度が子どもの自立を促すのか、これから一緒に考えていきましょう。



### 第3章 話を上手に聴く

＜普段、子どもの何を聴いていますか＞

親は普段から、子どもに対し意識的であれ、無意識的であれメッセージを送り続けています。その内容は、評価、注意、叱責、批判、説教、命令、励まし、忠告といった反受容的なメッセージであることが多いものです。

親は理想の子どもからの差引きで現実の子どもを見ることが多く、そのため理想と現実の差が目立てば目立つほど、何とかしてやりたいと考え、ありのままの子どもを受け入れず、自分の価値観に沿ったメッセージを伝えていきます。

ある15歳の男子が言いました。「親は僕のことを『バカなことばかり考へて、バカみたいなことばっかりして』と言うから、僕もこのままそういうことばっかりしてやろうかと思うんです」

このように親が良かれと思って言うことは、反受容的で、かえって反発を招き、結果として、親が普段口癖のように言っている通りの子どもになったりします。暗示を与えているようなものです。

では、ここで問題です。あなたの子どもが夕食のときに以下のように言ってきました。どのように答えますか？

「高校は、やっぱりいかない。勉強は面白くないし。友達もできないし。どんだけの意味があるんかな～って思うんやけど」

あなたの答えは以下のなかにありますか？

- 1 そんな事を言っていると後悔するよ
- 2 高校ぐらい出ておかないと、将来困るよ
- 3 そんな大事なこと簡単に決めないほうがいい
- 4 馬鹿な事を言う前に勉強しなさい
- 5 学校の成績が悪いからそう思うんでしょ
- 6 明日になれば考え方も変わるんじゃないの
- 7 心配ないよ。お前だったら大丈夫だよ
- 8 どうしてそう思うのかな



9 ヘーえ、もっと聴かせてよ

10 それで、今はどんな気持ちなの？

1と2は忠告、3は指示、4は命令、5から7は勝手な解釈、8から10は質問といった形になっています。どのような応じ方が、建設的なのでしょうか。

#### <子どもの話を聴きましょう>

思春期になると、それまでよりも一般に口数が減ってきます。特に男子は極端に話さなくなる子がいます。口は一つ、耳は二つあります。話す量の2倍聞くようにしましょう。

では、聴き方の練習をしましょう。上手に聞く方法です。

1 相手を見て

2 うなずいたり、相づちを打ちながら

3 開いた質問

4 気持ちや考えを推測する

3の開いた質問とは、「はい」「いいえ」で答えられないような質問です。いわゆる5W1H (what/where/why/when/who/how) 何、どこ、なぜ、いつ、だれが、どのように、の質問です。たとえば、「昨日夕食食べた？」と聞くと「はい」か「いいえ」で答えられますが、「昨日の夕食は何を食べた？」と聞くと、食べた内容を聞いていますので「はい」「いいえ」では答えられません。もっとも、発達障がいなどがあり口数が極めて少ない子にとっては、開いた質問に答えることがかなり負担になる場合もありますので、注意が必要です。

ではまず、聴く態度によって話し手はどんな感じを受けるか体験しましょう。

## 練習

### ○ 上手ではない聴き方

子どもに「これからお母さんが話をするから、うなづかず、視線も合わせず、聞いていて」と頼んでみましょう。1分間ほど、どんな話題でもいいですから話しかけてみましょう。（こういう頼み事に応じてくれたら、このテキストで学ぶ必要はないという意見が聞こえてきそうですが、無理なら夫婦か友人同士でやってみてください）

### ○ 上手な聴き方

子どもに「同じように話をするから、うなづいたり、相づちをうつたりして聞いていて」と頼みます。同じく1分間ほど、話しかけます。

話し手として、どちらが話しやすいか感じてください。可能であれば、親と子と役割を交代してみてください。

4の気持ちや考えを推測するというのは、相手のことを理解しようと思わないと難しいですが、練習をしましょう。

## 練習

### 「3つの推測」

子どもに自分が体験したことのある文章を作ってもらいます。例えば、「今日、新しいゲームを買った」という文章を作りました。それを言ってもらい、それを聞いたお母さんは、子どもの考え方や気持ちを3つ言い当てます。少しでも当たっておれば、「ピンポーン」はずれていれば「ブー」と子どもは言います。例えば、「今すぐゲームを始めたい！」「お母さんがまた、うるさく言うかな？」「また、買っちゃった」などです。気持ちに焦点をあてて、推測の練習をしてみましょう。（もちろん、子ども相手にできたらいいのですが、それは無理という場合、夫婦あるいは友人同士で試してみましょう）

今度はロールプレイを通じて、上手な聴き方の練習をしましょう。（親子で試してもらえば、いいのですが、それが無理なら、夫婦あるいは友人同士で試してみましょう）

#### ロールプレイ 1

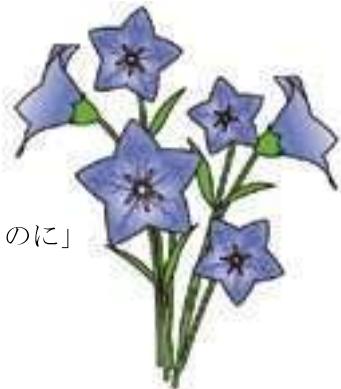
A子「もう、学校なんか行きたくない」

親 「どうしたの？」

A子「勉強、難しいし、なんか面白くないし」

親 「そんなこと言ったって、みんなやってるのに」

A子「・・・・・」



#### ロールプレイ 2

A子「もう、学校なんか行きたくない」

親 「どうしたの？」

A子「勉強、難しいし、なんか面白くないし」

親 「そんなこと言ったって、みんなやってるのに」

A子「すぐ、そうやって人と比較するんだから！」

親 「だって、みんな当たり前のことをしているだけじゃない」

A子「でも、わたしはできないのよ！」

親 「努力が足りないのよ！」

#### ロールプレイ 3

A子「もう、学校なんか行きたくない」

親 「どうしたの？」

A子「勉強、難しいし、なんか面白くないし」

親 「そうかあ。面白くないって、たとえば？」

A子「数学とか英語とか、もうわかんない」

親 「そうかあ。ひょっとして難しすぎて、やる気が出ないってこと？」

A子「そうそう。もうダメって感じ」

親 「あきらめも入ってきたわけか」

A子「そう」

親 「少しでも失敗したら、もうダメって感じるところはないかな」

A子「ある、ある」

親 「そうかあ。じゃ勉強が少しでも難しくなると、自分はもうダメってことになるね」

A子「そう、もう絶望的よ」

親 「じゃ、どうしたらいいのかな」

A子「わかんない」

親 「何とかしたい気持ちはあるのかな」

A子「少しほ

このあと、どう言いますか？



ここで注意してほしいことがあります。上手に聴くというのは、親の思い通りの方向に子どもを進ませることではありません。ロールプレイの例で考えてみましょう。

A子「もう、学校なんか行きたくない」

親 「どうしたの？」

A子「勉強、難しいし、なんか面白くないし」

親 「そうかあ。面白くないって、たとえば？」

A子「数学とか英語とか、もうわかんない」

親 「確かにね。ひょっとして難しすぎて、やる気が出ないってこと？」

A子「そうそう。もうダメって感じ」

親 「そう簡単にあきらめずに、もうちょっと努力してみたら」

A子「・・・・うん」

A子さんは、一応、親の期待通りに、「うん」と返事をしました。しかし、このあとA子さんが学校へ行くのかどうかはわかりません。最終判断はA子さん自身の意志です。思春期の子どもと接するとき、親としてできることは、A子さんの気持ちを理解することが先で、その結果として、た

またま親の期待通りになつたらラッキーというぐらいに考えておくほう  
がいいでしょう。子どもには子どもの人生があるということを親は眞の意  
味で受け入れなくてはなりません。



第3章 宿題 子どもの話を聴きましょう。具体的に書きましょう。

月日	子どもの言動	親の反応	親の反応に対する子どもの反応

## 第4章 親の意見をどのように伝えるか

<普段、何を伝えていますか>

思春期の子どもに意見を言って、反発された経験を持つ人は多いと思います。話しかけても、「別に」「どっちでも」「うるさいな」などと返事をされ、話が続かない経験をした方もあるでしょう。

自分の気持ちを表現できる子ども達が親に対してどのような不満を抱いているのか聴いてみました。

「(親は) 自分が一番偉いと思っている」

「自分のことは棚に上げて、人を批判する」

「子どもの気持ちを理解しようとしてないで、自分の意見や批判ばかり言う」

「いらいらしたら、関係のない自分にあたってくる」

「子どもの話を聞いてくれない」

「話は聞いてくれるが、気持ちを分かってくれないので、聞いてもらっている実感がない」

「親も子どもみたい(やるべきことをしない、感情的)」

「親は子どもにお金を与えておけばいいと思っている」

「子どもには完璧を求めてくるのに、自分には甘い」

「女だからという理由をよく言う。性別で区別しすぎ」

などです。

もちろん、親の方にも言い分があり、「やるべきことをしない(勉強、手伝いなど)」とか「努力せずに甘いことばかり考えている」などと子どもを批判する親もしばしばいます。これでは、平行線で親子関係が良くなるはずはありません。

このようにお互いに不満を抱えつつも、言語表現できる親子関係もありますが、親に何か言われると、何も言えずに自分を責めてしまう子どももいます。

素直なことは悪くはないのですが、親の批判や意見をそのまま受け入れ、

反発することもなく、自分を責めてしまい、体の症状としてSOSを出したりする場合があります。この場合、子どもに意見を言う前に、たくさん聴いてあげることの方が必要でしょう。

自分の気持ちや意見を言わない子どもでは、親からの言い方として、よりていねいで、優しい言語表現が必要となるでしょう。

では、親としての意見の言い方はどのようにしたらいでしようか。

まず、以下の二つの言い方を比べてみましょう。

○ロールプレイ（子ども相手に出来たら望ましいですが、無理なら、夫婦もしくは友人同士で試してみてください）

子どもに食器洗いを手伝ってほしいと思い、このように言いました。

親A 「皿を洗うから手伝いなさいよ」

子 「・・・うん」

別の言い方として

親B 「皿を洗うから手伝ってくれる？」

子 「・・・うん」

親AとBでは、子どもの側からすると、どんな気持ちになるでしょう。

また、次の例ではどうでしょう。

子どもは、大学進学をしていいかどうか迷っています。親としては大学にいかせたいと思っています。

まず、親Cから。

親C 「大学にいったらいいのよ。お金のことは心配しないでいいから」

子 「・・・うん。でもなあ・・」

親C 「だいじょうぶよ。何とかなるわよ」

子 「・・・そうかな・・・」

親C 「人間関係が心配なんですよ」

子 「・・・まあ、そうだけど」

親C 「だいじょうぶよ」



子 「・・・・うんかな」



次に親Dです。

親D 「大学はどう考えているの」

子 「・・・・うん・・・」

親D 「何か心配なことがあるの？」

子 「・・・・うん・・・」

親D 「何が心配なの？」

子 「・・・・・・・・」

親D 「ひょっとして、人間関係のこと？」

子 「・・・・うん・・・」

親D 「どんなこと？」

子 「・・・・人とうまくやれるかなって」

親D 「自分が、嫌われるんじゃないかって心配？」

子 「そう」

親D 「親として意見を言っていい？」

子 「うん」

親D 「私は、あなたなら大丈夫と思うよ。すべての人に好かれるはずはないけど、すべての人に嫌われるわけでもないと思うけど。」

子 「・・・・うんかな」

親CとDの違いは何でしょうか？どちらの言い方が子どもを励ますことになっていますか？

<親としての意見の言い方>

1) I メッセージ

私は～ というような「私」が主語の言い方です。I メッセージに対する言葉は、YOUメッセージです。YOUメッセージというのは、あなたは～ という「あなた」が主語の言い方です。

例えば、

ゲームばかりしている子どもに対して

- A 「そんなにやっていると、成績が下がるわよ」
- B 「そんなにやっていると、成績が下がるんじゃないかなって心配だわ」

掃除を手伝ってくれた子どもに対して

- A 「えらいね」
- B 「助かったわ。ありがとう」



門限を守らない子どもに対して

- A 「どうして門限を守らないの」
- B 「門限を守ってくれると安心だわ」

Aは「あなた」が主語になっています。Bは「私」が主語になっています。

AとBの違いを感じますか？

## 2) 事実と解釈の違い

思春期の子ども達に事実か解釈かをきちんと区別して言うことはとても大切なことです。例えば「(あなたは)いつも手伝わない！」という表現は、子どもからすると「いつもじゃない！たまには、手伝った！」と言いたくなるものです。思春期は白黒をはっきりさせたり、潔癖に考えたりして、思考が先鋭化しがちです。その現れとして、「ぜったい」「いつも」「かならず」といった言葉に敏感に反応する子も出でます。親としてはほとんど手伝ってもらっていないかったら、「いつも手伝ってもらっていない」と解釈して言いたくなるでしょうが、事実に即して言うなら「ほとんど手伝わないが、たまに手伝ってくれた」と言うべきでしょう。

## 3) 具体的な迷惑について語る

思春期になると、自分の好みがはっきりし、個性を主張するようにな

るのが一般的です。親としては、好みの問題なのか、具体的に親自身が迷惑をこうむっているのかをはつきり意識した方がいいです。そして、好みの問題は、できるだけとりあげず、迷惑を被る問題だけをとりあげ、どのように迷惑を被るのかを具体的に指摘したほうがいいでしょう。例えば、服のセンスや髪の毛の長さなどファッションに関することは、ほとんど好みの問題です。だから指摘しない方がいいのです。ただ、入社の面接など常識的に見てきちんとした服装が必要な時、教えた方がいい場合はあるでしょう。また、同じように、どんな音楽を聞くかは好みの問題でしょう。だから指摘しませんが、音量が大きく、うるさくてテレビの音が聞こえないといった事態になれば、具体的な迷惑を指摘します。

A 「うるさいから静かにして」

B 「テレビの音が聞こえなくて困っているから、もう少し音量をさげてほしいんだけど」

AとBではどちらが具体的でしょう。

#### 4) 「上から目線」をやめて、「横の関係」で

子どもが自分の思い通りになると思っている親は多くいます。しかし、思い通りには育ちません。親の期待通りには、育ちません。そのことを深く理解する必要があります。

あなたは、子どもに言い返されたら、腹が立ちますか？悲しいですか？なるほどと思いますか？それともうれしく感じますか？あなたは、あなた自身の欠点を子どもに指摘されたら、腹が立ちますか？悲しいですか？なるほどと思いますか？それともうれしく感じますか？

内容によるでしょうが、少なくとも怒りを感じたら、「上から目線」で子どもに接している可能性が高いと思われます。基本的な発想が上から目線では、子どもたちは言いなりになるか、それに反発するかという形になりやすいと思います。子どもと横の関係になることで、無用の反発や依存を防ぎ、自立的な生き方を援助することになります。今まで述べてきた望ましい表現はすべて「上から目線」でなく、横の関係で成り立つ表現です。

親自身は自分が「上から目線」かどうかは分からぬものです。一番い

いのは、子どもに聞いてみることです。ただ、子ども自身が「親は上から目線でいいのだ」と思っていると、上から目線以外の親子関係を知らないので、「お母さんは上から目線?」と聞いてもよく分からなかもしれませんし、「それでいい」などと言うかもしれません。横の関係になってはじめて親に話しかけやすくなると感じることでしょう。

#### 5) 矛盾したメッセージを出さない

我々はしばしば矛盾したメッセージを出します。例えば、「好きなようにしていいよ」と言いながら、注文をつけるということです。進路などの話で「自分の好きな道を選んだらいい」と言いながら、子どもが「大学に行くのは、やめた」などと言うと、考え直すように迫ったりするのは、明らかに矛盾しています。あるいは、普段から自立しなさいと言いながら、子どもがアルバイトを始めると不安になって、いろいろ注文をつけたりするようなことがあります。親の矛盾を指摘するぐらい成長した子どもなら安心ですが、素直な子ども達は、その矛盾をつくことができず、自責感から、ただ、何となく意欲をなくしていくといった状態になりやすいでしょう。

言葉だけの矛盾ばかりでなく、言葉と態度の矛盾もあります。口では可愛いと言いながら、冷たい態度をとるような場合です。

多くの場合、だれでも自分の矛盾に気づくことができない場合が多いものです。第三者に指摘してもらえるといいのですが、普段から心がけるようになしましょう。

#### 練習

子どもに話しかけて意見を言うときに、例えば「〇〇のことは～だから」というような言い方ではなく、「お母さんは〇〇のことは～だと思う」といった I メッセージを使った言い方をしてみましょう。

## 第5章 子どもに任せること、子どもと話し合うこと

<親が子どもの問題を抱え込んでしまうとき>

これまで、子どものことで、学校や家など、さまざまな場面でいろいろな問題に直面してきた経験があるでしょう。そんなとき、子どものことを心配したり、不安に思ったりすることが愛情の表現だと勘違いしていませんか。自分が不安になるから、子どものかわりに問題を解決していませんか。

宿題をしないとか、子どもが学校でいじめられているとか、子どもが自分の部屋を片づけないといった問題がある場合、親が子どもの了解を得ずには問題解決を手伝っていないでしょうか。あるいは、本来好みの問題なのに、親の方からあえて問題だと指摘して、親子関係が悪くなっていますか？例えば子どもが派手な服装をすることに口を出し、子どもとトラブルになるといったことはありませんか。服装は基本的に好みの問題ですから、そこに親の価値観を押しつけると話しがややこしくなります。また、「服装の乱れは心の乱れ」などという言葉もありますが、よく考えてみてください。この言葉の意味するのは「服装の乱れは心の乱れのサインである」という意味です。サインにもかかわらず、服装の乱れだけを直そうとするから反発し、関係が悪くなるのです。たとえば、自動車のエンジンの冷却水の温度を見るためのメーターがあがった（サイン）としたら、メーターを直すことは誰もしません。心配なのはエンジン（心）のはずです。心に届くコミュニケーションを親が学ばないかぎり服装だけを形式的に直させても、他に問題が出てくるだけでしょう。

子どもは、子ども自身の責任で課題を乗り越えていくことで、成長していきます。親が子どもの課題に口出しすることで、親の不安は解消するかもしれません、果たしてそのことが子どもの成長に役に立つのでしょうか。親の自己満足に終わっている可能性があります。また、子どもの依存心を高め、うまくいかないときに、「手伝ってくれないからだ」と人のせいにしてしまうかも知れません。親が子どもの課題に口出しすることで、

自分の責任ということを学ぶ機会を奪うことになってしまいます。

この問題は誰が解決すべき問題なのかと考えて、**子どもの問題には口を出さないようにしましょう**。誰の問題かを考えるヒントは、「これを手伝わなかつたら誰が迷惑するか」という発想です。子どもが勉強しなくとも、親は直接的には迷惑がかかりません。子どもがいじめに遭っていても、(冷たいようですが) 迷惑はかかりません。子ども部屋を掃除しなくても親には迷惑ではありません。ちょっと極端かも知れませんが、頭の中で思考実験してみてください。子どもの問題に口を出してしまう背景には、親の不安が反映していることが多いものです。本来子どもが解決すべき問題なのに**親自身が不安だから**、口出ししてしまうのです。

「勉強しなかつたら、この子の成績が下がってしまう」「いじめられていたらかわいそう」「きちんとしていない子どもは、世間から、あるいは祖父母から、しつけをしていない親のように思われる」など親の世間体や見栄が背景にありませんか?

**親自身の不安や見栄は親自身が解消すべきであって、子どもを通して解消すべきではないのです。親の我欲が子どもの成長をはばむことはしばしばあります。**

じゃ、ほっておいていいのか!という声が聞こえきそうですね。

以下に述べるように決して放任というわけではありません。

#### <子どもが親の問題を抱え込むとき>

さきほどの、親自身の不安を子どもを通して解決しようとしている場合というのがこれにあたります。親の不安を子どもが感じ、子どもも巻き込まれていくのです。

また、例えば、母親が父親(夫)との関係で悩んでいるとします。そのことを子どもに愚痴ることは、親自身が解決すべき問題を子どもに分けていることになります。子どもにとっては負担となるでしょう。また、解決できずに悩む母親を見て、子ども自身も自分には力がない(子どもには解決できなくて当たり前なのですが)と自責感に悩むことにもなります。

### <子どもと協力して問題を解決する>

子ども自身から援助の依頼があったり、親が迷惑をかけられたとき、子どもの命に関わるときには、たとえ、子どもの課題であっても、意見を言ったり、手伝ってあげていいと思います。おそらく援助の依頼なく、手伝っていることの方が多いのではないでしょうか。

「勉強を教えて」と言わされたら、手伝うのです。もっとも、中学や高校の勉強となると親の方も難しくて教えられないということはあります

が。  
子どもがいじめられていることがわかつたら、まず、解決するのは子ども自身であると覚悟を決め、そのうえで、親として何ができるのか、子どもの意思を確認し、話し合いをしながら何をするかを決めていくのです。

兄弟げんかはどうでしょう？兄弟げんかを解決すべきは誰の問題でしょうか？もちろんけんかをしている兄弟の責任で解決しなくてはなりません。ですから、親は口出しをしないのが原則です。しかし、声がうるさくてテレビの音が聞こえないということがあるかもしれません。そうなれば、親は迷惑を被っていますから、子どもの問題に口を出せます。

ただ、けんかをやめるのは本人達の責任ですから、場所を変えてけんかをやってもらうことになります。「もうしわけないけど、テレビの音が聞こえないから、外でやってくれない？」とお願いするわけです。しかし、24時間けんかをしている兄弟はありませんから、最も大切なことは、以前書いたように（適切な言動に注目）、普段から兄弟が仲良くしているときに注目する（「仲良くしている姿を見るのはうれしい」と言う）ことです。

では、共同の空間である居間を子どもが散らかしているとします。子ども自身が片づけくれたら問題はないのですが、多くの場合、子どもはなかなか片づけません。これは誰が解決すべき問題でしょうか。迷惑しているのは親だし、どうせ子どもに頼んでも掃除してくれないし、言い争いになるくらいなら、迷惑している親が片づけようと割り切るというのも一つの方法でしょう。しかし、親子関係が良くなれば、親がきちんと言えば、話が通じるかもしれませんし、話し合って、子どもと一緒にきれいにするという方法があるでしょう。散らかしたのは子どもだから、絶対に子ども

に掃除をさせなくてはならない、と固く考えていると、いい知恵は生まれません。

親の収入が少なくて生活が大変であるという問題があるとします。この場合、生活が苦しくて大変であることを説明し、子どもに協力を求める（節約、アルバイトなど）ことはできます。親の問題を子どもと協力して解決するわけです。

思春期になると、親に援助を求めてくる機会は一般的にかなり減ります。それが順調に成長している証拠でしょう。

思春期になるまでに、親子関係の形がある程度出来上がっており、子どもの方は、「言わなくても手伝ってくれる」とか「どうせ頼んでもやってくれない」「どうせ小言が多い」など子どもから親への一定の見方が決まってきています。ここで学ぶペアレントトレーニングは、その見方を打ち破ることもあります。

**親が子どもの問題に適切に援助できる関係になるためには、その前提として、今までに学んだ子どもの話（気持ち）を聴くとか、適切な言動に注目するといった親自身の行動が必要になるでしょう。**

では、ロールプレイを通して練習してみましょう。

#### ロールプレイ A-1

子どもは何か悩んでいそうです。

親「なにかあったの？」

子「別に」

親「もう、いつもそうなんだから！ちゃんと言いなさい」

子「うるさいな～」

#### ロールプレイ A-2

子どもは何か悩んでいそうです。

親「なにかあったの？」



子「別に」

親「親にできることがあればいつでも言ってね」

ロールプレイ A—1 と A—2 の違いは何でしょう。

では、次のロールプレイはどうでしょうか。

ロールプレイ B—1

子「この間、学校でA子がB子の悪口を言っていて、聞いていてしんどくなってきたの」

親「なんで、しんどくなるのよ。自分が悪口を言われたわけじゃないんでしょ」(批判)

子「まあ、そうだけど」

親「そんなことだから、強くなれないのよ」(批判)

子「・・・・(言わなきや良かった)」

ロールプレイ B—2

子「この間、学校でA子がB子の悪口を言っていて、聞いていてしんどくなってきたの」

親「しんどくなってきた?」(情報収集)

子「そう、何か胸のあたりが苦しくて」

親「胸が苦しくて、それで?」(情報収集)

子「もう、あっち行ってって言いたかったけど」

親「言えなかつた?」(情報収集)

子「そう・・・・」

親「言いたいことが言えないしんどくなるよね」(共感)

子「うん。いつもそうなる」

親「他の場面でも?」(情報収集)

子「そう・・・」

親「担任の先生に相談したの?」(情報収集)

子「まだ」



親「一度相談してみたら」（提案）

子「分かった」

B－1とB－2の親から子どもは何を学ぶのでしょうか。

#### ロールプレイ C－1

子どもは何か悩んでいそうです。

親「なにかあったの？」

子「・・・みんなから仲間はずれにされた感じがして」

親「どんなこと？」

子「・・・食事の時にみんな私を避けてる」

親「どうして？」

子「分からない」

親「先生に相談したの？」

子「したけど・・・」

親「どうやったん？」

子「・・・」

親「お母さんが先生に聞いてあげるわ」

子「・・・・うん」



#### ロールプレイ C－2

子どもは何か悩んでいそうです。

親「なにかあったの？」

子「・・・みんなから仲間はずれにされた感じがして」

親「どんなこと？」

子「・・・食事の時にみんな私を避けてる」

親「どうして？」

子「分からない」

親「先生に相談したの？」

子「したけど・・・」

親「どうやったん？」

子「・・・」

親「お母さんにできることある？」

子「・・・先生に言ってほしいことがあるの」

親「分かった。何かな」

C－1とC－2それぞれの親から子どもは何を学ぶのでしょうか。

子どもと話し合うということはどういうことなのか、子どもの問題に協力するということはどういうことなのか、理解していただけたでしょうか。

子どもと話し合える前提として、親が子どもの気持ちを理解できることと冷静さを保てることが重要です。



第5章 宿題 子どもと話し合うことがあったら書いてください。どのような結果になつたかも書いてください。  
(第4章で学んだ横の関係を意識しましょう)

月日	話し合いの議題（内容）	親の意見・感情	子どもの意見・感情

## 第6章 感情的になるとき（1）

＜認知療法の考え方＞

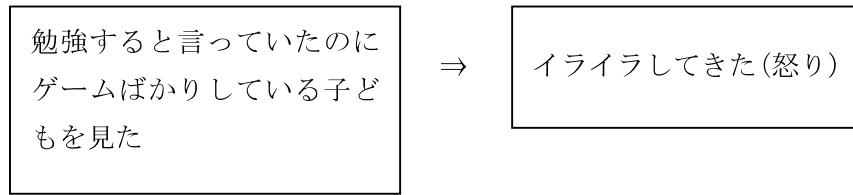
これまで、子どもとの接し方を学んできましたが、うまくいかずに、自分を責めたり、あるいは子どもを責めたりしていませんか？

気持ちに余裕があつて安定しているときには、話を聞けるが、そうでないときは無理と思う方もおられるでしょう。

では、どうしたら気持ちを安定させることができるのでしょうか。

ここでは、認知療法の考え方に基づいて提案したいと思います。

では、例を挙げて説明しましょう。子どもが勉強すると言っていたのにゲームばかりして勉強しないという現実を目撃したとします。そうすると、あなたはイライラしてきました。



出来事

⇒

感情

このペアレントトレーニングを学ぶ前なら、「何やつてんの！」と声を出してしまうかもしれません。ペアレントトレーニングで、学んだように、あなたは、これは、子どもに任せるべきことだと頭では分かっています。でもイライラしてきました。冷静に親の言いたことが伝えられそうにない状態です。

どうしてそうなってしまうのでしょうか。

私たちは出来事があると、すぐに感情が湧いてくると思っていますが、実は、出来事→感情ではないのです。

出来事と感情の間に思考があるのです。

出来事 ⇒ 思考 ⇒ 感情

なのです。子どもがゲームをしているときの様子を見て、心の中に浮かんだ言葉を思い起こしましょう。たとえば、(何考えてんの！) (いい加減にしたら！) (自分から勉強するって言ってたのに！) などです。これを自動思考と言います。

自動思考とは頭の中で次々に浮かんでくる考え方です。感情と区別することが大切です。思考は文章として表現できます。相手を非難する自動思考ばかりでなく、(もう、私ってだめ！) (私はいつも同じ失敗ばかり！) といった自分を責める自動思考もあります。

感情は、自分に向かうか他者に向かうかの違いがあるだけで、いずれも怒りです。怒りに混じって悲しみもあるかもしれません。

自動思考が変われば、感情は変わるので。心のつぶやきを変えれば、感情は変わるので。(自分から勉強するって言ってたのに！) とつぶやいていたのを、(本人には、本人の考えがあるんだろう。基本的には、本人の問題やし) とつぶやくことができれば、イライラは減るでしょう。

では、自動思考を変えるにはどのようにしたらいいのでしょうか。自動思考の背景には、思いこみ（信念、価値観、考え方の癖）があります。どのような思いこみがあるのか調べてみましょう。

#### <思いこみ（考え方の癖）の例>

##### ① ダメなところばかりを見て、良いところは見ない癖

1日のなかで、ひとつでも、いやなことがあると、「今日は一日、最低の日だった」と考えたり、夫にほめられたりしても「あの表情は本気ではなかった」などと、とにかく否定的な側面ばかりを強調して考えてしまう癖です。

##### ② ダメな面を誇張して考える癖

これには、全か無か思考とか、過度の一般化思考などと呼ばれるも

のがあります。100点でないとダメ、と考えているのは典型的な全か無か思考です。漢字の書き取りで10問中、1問まちがえただけで、「もう、ダメだ、失敗した」と考えてしまうのです。友達とちょっと意見が合わなかつただけで「もう、友達じゃない！」などと考えるのも同じです。

過度の一般化思考とは、少しでも悪いところがあると、それを拡げてしまう思考です。友達の名前を言い間違えた。すると、**クラスのみんなが、馬鹿にした**、と考えてしまうのです。私は、家事もダメ、おしゃべりもダメ、などと考え、そのうち私は**何をやってもダメ**なんだ、と考えるのも、過度に一般化しています。

### ③ ダメなことばかりを予測する癖

彼は自分と視線を合せなかつたので、読心術のように、「彼は私のことが嫌いに違いない」と勝手に思い込んだりとか、人前で失敗したので、「(これからも)自分は、失敗するに違いない」「みんなが、笑っているに違いない」などと考える癖です。

また、占い師のように、まるで自分には何が起きるかわかると考えている場合もあります。「どうせ、夫に話をしても、無視されるに違いない」などと考える癖です。

### ④ 感情的になって、それは絶対正しいと思い込む癖

気分が落ち込んでくると、「もう、何もかもダメ」と確信してしまうような考え方です。過度の一般化に感情が混じったような状態です。しかも、ダメ人間というレッテルを貼り、なかなかそのレッテルをはずすとしません。

「これだけ腹が立つのだから、絶対自分が正しい」と思い込んだりする場合も同じです。

### ⑤ ダメな自分や他人を作り出す考え方の癖

これは、高すぎる目標や厳しすぎる目標を無意識に設定して、結果的に失敗だ、ダメだと考えてしまう癖です。私は～すべきだ、～しなくてはならないと、べき思考を無意識的にしています。「良い大学に入らなくては！」と考えて、かえって勉強がしんどくなるというのも

この例です。

また、べき思考を人に向けると、かなり攻撃的になります。ダメな他者を作り出すのです。子どもや先生、親というのはこうあるべきだ、と考え、そうでなかつたら、腹が立つてくるというのは、子どもや先生、親に対する要求水準が高いという可能性があります。たとえば、先ほどの例で（自分から勉強するって言ってたのに！）とつぶやいた背景には「自分で言うからにはきちんとやるべきである」という考え方があるのです。その「べき思考」の度合いが強くなればなるほど、イライラの度合いも強くなります。

#### ⑥ だめなのは自分のせいと自分を責める癖

これは、自分のせいではないことでも、なんでも自分のせいだと感じ、自分を責めてしまう考え方の癖です。夫が不機嫌そうにしていたら、自分が何か悪いことをしたのだろうかとまず考えてしまうような癖です。

自分の自動思考について振り返ってみましょう。

自分の自動思考に気づいたら、それを少しずつでも変える意志があるのかどうか自問自答しましょう。

少しずつでも変えていこうと決心した人には、以下のやり方をお勧めします。

感情的になつたら、以下のような表を作って、書き込み、もっと冷静になれる考え方（合理的な考え方）はないか検討しましょう。

月日	出来事	自動思考	感情	合理的思考
○/○	例) 子どもが、ゲームばかりしている	自分から勉強するって言っていたのに	怒り イライラ	レポートが出せなくとも自己責任だ。本人のことば本人に任せよう。

可能であれば、自動思考の背後にあるスキーマまで自分で気づけたらい  
いと思います。

スキーマとは、自動思考の背後にある、かなり一貫したその個人を特徴  
づける物の見方、信念のことです。例えば、上記の例では「自分から勉強  
するって言っていたのにしないなんて！」という自動思考の背景には「人  
は自分から言い出したことは、最後までいつもきちんとすべきだ」という  
スキーマ、さらには「人は私の期待通りに動くべきだ」というスキーマが  
あるかもしれません。「いつも」とか「きちんと」という度合いが強けれ  
ば強いほど不合理性は高まることになります。「人は私の期待通りに動く  
べきだ」というスキーマからは、いろいろな場面で、そのスキーマに基づ  
く自動思考が生まれます。子どものテストの成績が悪かったら「どうして、  
こんな点を取るの！」とか、子どもが手伝ってくれないと「どうして言う  
ことをきかないの！」などの自動思考が生まれやすくなるでしょう。

ですから、同じ感情の自動思考を集めていくと自分のスキーマに気づく  
ことも出来るかもしれません。スキーマに気づけば、そのスキーマをより  
適応的、現実的、合理的なものに変えていく努力も可能になります。ただ、  
一人では難しいので、関心のある方は参考文献を読むか専門機関で相談さ  
れた方がいいと思います。

#### <イライラしないためには>

##### ☆ 「べき思考をやめる」

絶対、いつも、べき、必ず、といった発想をすることです。  
～できるに越したことではない、といった表現で柔らかい思考に  
する。

##### ☆ 「自己や相手に求めすぎ」

子どもにイライラするとき、理想の子どもからの差し引きで、  
現実の子どもを見ていませんか。相手（子ども、配偶者など）  
に理想を求めすぎかも、と考え直してみてください。あるいは、  
人と比べていませんか。自分に対しても完全さを要求していま  
せんか。

☆「人を変えるより自分を変える」

相手を変えようと思っているかぎり、そうならないときに、腹が立ちます。相手を変えるよりも自分を変える方が早いものです。

<それでもイライラしたら>

- ★呼吸を整えます。腹が立ったときには呼吸は浅くなります。ですから、意図的に腹式呼吸で吐く息を長くしていきます。
- ★「イライラする自分を受け入れる」とつぶやきます。
- ★心の中ではなく、外にあるものに意識を集中する。たとえば、腕時計の文字盤が光を反射しているのをじっと観察します。
- ★完璧な冷静さを自分に求めない。少しでもイライラがおさまったら良しとする。

参考文献：「ココロが軽くなるエクササイズ」 越川房子 東京書籍

「心のつぶやきがあなたを変える」 認知療法自習マニュアル

井上和臣 星和書店

「こころが晴れるノート」 大野裕 創元社



第6章 感情的になることがあつたら書き込んでみましょう（対子どもでなくとも、対配偶者などでもかまいません）

月日	出 来 事	自 動 思 考	感 情	合 理 的 思 考

## 第7章 感情的になるとき（2）

前回は認知療法の考え方を紹介しました。今回はゲアリー・クレイグが開発したEFT（Emotional Freedom Techniques）という少々風変わりなやり方です。EFTとは日本語に直すと感情解放技術となります。つぼ刺激をすることで、気持ちを安定させたり、考え方を変えやすくしたりするものです。

EFTの背景の考え方は、悩んでいるときには悩んでいるときの気の流れ（エネルギーの流れ）があり、つぼ刺激をすることで、その流れを変えてしまい、そのことで、結果的に気持ちが楽になるというものです。

<やり方>

1 解決したい問題を決定します。

例：過去のことを思い出してしんどくなる。

2 感情の度合いを決めます。

0が問題なし、10が最大の苦痛として、その感情が何点かを自分の直感で決めます。おもだった場面が他にもあれば、その場面ごとに感情を確認し、直感で測定します。

3 セットアップフレーズを作ります。

セットアップフレーズとは、問題を含んだ否定的な文章と自分を受け入れ、肯定し解決イメージを含んだ文章です。**セットアップフレーズは、具体的にしたほうが良いです。**「うつだけど、元気になる」というような具体性のない文では、効果がありません。問題が例のように「過去のことを思い出してしんどくなる」なら、

例1 「〇〇のようなことがあって、ひどく落ち込んだが、これからは、落ちこんだ自分を受け入れ、過去のことには、こだわらず、自分なりの自己主張をして前向きに生きていく」など

不快な出来事の処理ばかりでなく、現在の問題や認知の問題にも使えます。

例2 「子どもとの接し方がうまくいかない原因をほかの人のせいにしてしまう思考の癖があるけれど、これからは、自分の責

任もあることを意識し、自分を責めることなく、物事の良い面に意識を向ける思考の癖をつけようと思う」など。

他にもセットアップフレーズの例としては

例3 「人前に出ると緊張して、言葉が出なくなるけれど、これからは、そんな自分を受け入れ、失敗しても大丈夫だと考えを変え、少しずつ話せるようになる」

例4 「○○のことを思い出すとつらい気持ちがよみがえってくるが、これからは、そのような体験を乗り切ってきた自分を認め、○○のことを思い出しても、自分は大丈夫という感じがして、穏やかな気持ちでいることができる」などいろいろできます。

- 4 ネガティブリマインダーとポジティブリマインダーをつくります。  
これは、キーワードです。ネガティブとポジティブな文からそれぞれ1ないし2個の単語を選んでおきます。上記の文では「おちこみ」と「自己主張」とか「前向き」とか、「人のせい」「責任」「良い面」といった言葉です。

<つぼ刺激の手順> (つぼの位置は図を参照)

- 5 セットアップフレーズを言葉に出しながら、つぼ刺激をします。  
3回セットアップフレーズを唱えながら刺激します。つぼは、胸の圧痛点をもむ、もしくは空手チョップポイントを人差し指と中指の2本指で軽くタッピングします(たたきます)。
- 6 ネガティブリマインダーを唱えながら、つぼをタッピングしていきます。  
頭からはじめて、腋までいけたら、もう一度ネガティブリマインダーを唱えながら繰り返します。1つのつぼにつき、たたく回数はおむね5~10回です(厳密には決まっていません)。
- 7 ポジティブリマインダーを唱えながら、頭からタッピングします。  
腋までいけたら、もう一度ポジティブリマインダーを唱えながらタッピングします。つまり、8カ所のつぼに対し、それぞれ4回(ネ

ガティブ2回、ポジティブ2回) たたくことになります。詳しい位置は別紙のとおりです。1つのつぼにつき、たたく回数はおおむね5～10回です(厳密に決まってはいません)。

- 8 終わったら、水を飲み、感情の度合いを確かめます。
- 9 感情の度合いが0か1になっていなかったら、再びセットアップフレーズを3回唱えながら、つぼ刺激に移ります。  
その際、フレーズは、「まだ怒りが残っているが～」というような残っている感情などの言葉を付け加えます。
- 10 感情の度合いが0か1になれば終了です。

#### <効果のない時>

もし、効果がなかったら、関連した似た問題がないか検討します。不快な出来事を思い浮かべたときの体感がヒントになります。体感から何か連想することがないか自分で検討し、出てきた問題に対し、セットアップフレーズを作り、上記の様に、つぼ刺激をします。

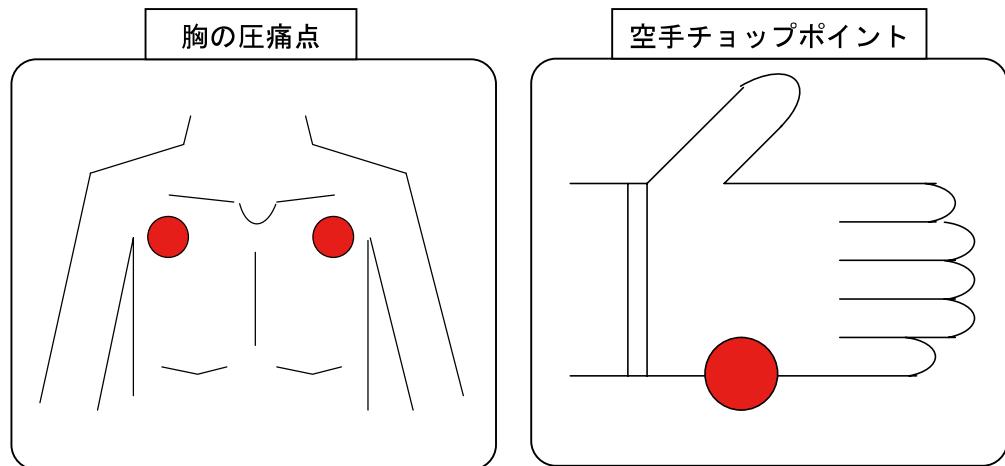
過去のつらい体験をいっぱい思い出してしまいそうなときは、専門家に相談しましょう。

経験的にはさまざまな問題に使えます。過去の不快な出来事からくる問題や偏食、禁煙の禁断症状、心因性の頭痛やつわりによる吐き気、といった問題にも使えます。いずれにせよ、本人が治したいと思っていないと効果はありません。100%の症例が治るわけではありませんが、感情的な問題に関しては70～80%で治るか軽減化すると言われています。一人で実施することが難しいと感じたら、専門家に相談した方がいいでしょう。

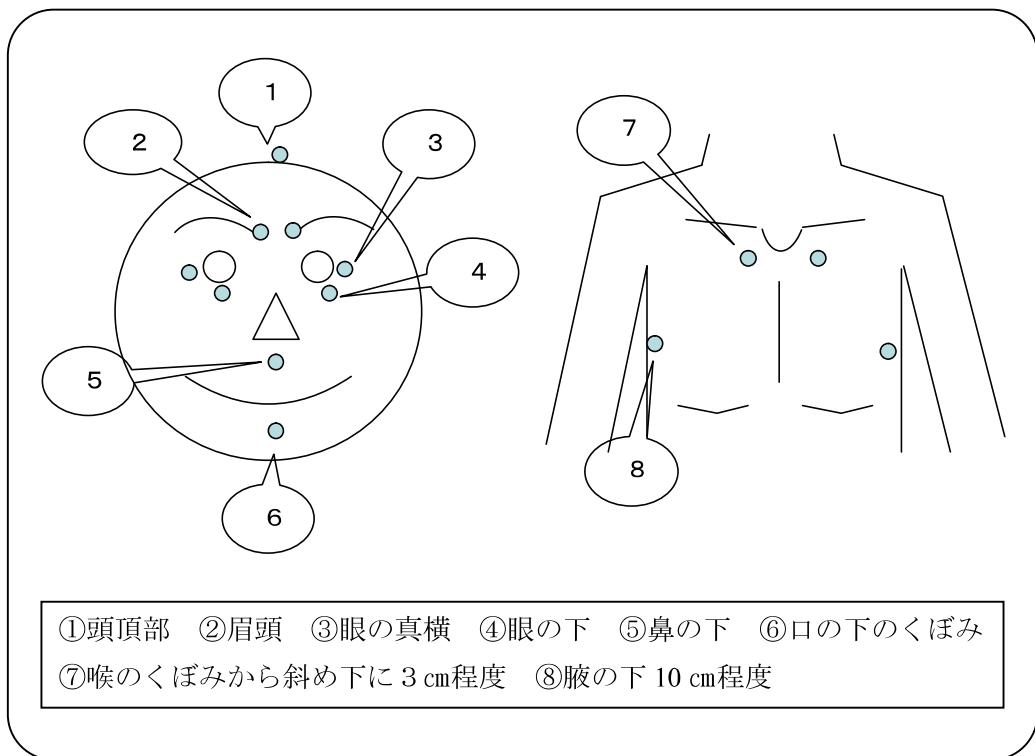
また、逆に、良くなつたと思っても、医師から処方されている薬を勝手に飲まないようにするのではなく、医師と相談しましょう。

参考文献：「ビジネスEFTテクニック」 武田和久 同文館出版  
「心にタッピング EFTエネルギー療法」 ブレンダ・E・ダランパン  
B A B ジャパン出版局

### 〈つぼの位置〉



### 〈タッピングポイント〉



## 第8章 発達障がいについて

発達障がい（注）という言葉を最近よく聞くようになりました。新聞やテレビなどでも、たまに報道されています。その内容について学びたいと思います。

発達障がいとは、脳神経系の発達に起因し、認知や言語、運動などの発達にばらつきがあったり、感覚の違いがあるために（障がい特性）、生活の中で本人に困り事が生じやすくなり、理解や支援を受ける必要がある状態のことです。

ぱっと見た感じで努力が足りないと思われがちですが、実は本人の努力不足というわけではなく、もともと持っている脳のタイプなのです。

主な発達障がいについて説明します。

### ① 広汎性発達障がい

自閉症やアスペルガー症候群、特定不能の広汎性発達障がいなどがあります。

自閉症というのは、3歳までに発症し、言葉の遅れ、対人関係がうまくもてない、こだわりがある、といった特徴を持つものです。聴覚が非常に敏感で、大きな音が苦手であったり、目で見た記憶が得意といった様々な特徴があります。知的には遅れがある状態から遅れのない状態まであります。知的な遅れがないといつても能力のばらつきがきわめて大きいことがあります。

アスペルガー症候群とは、知的な遅れや言葉の遅れがないタイプの自閉症で、特別な能力に秀でている場合もあります。

特定不能の広汎性発達障がいとは、自閉症やアスペルガー症候群ほどではないが、自閉的な特徴を有する人たちです。

広汎性発達障がいの人たちは、場の雰囲気や人の気持ちが読めなかつたりして、誤解を受け、他人との関係がうまくもてないことになります。

また、いじめの対象になって、周りはみんな敵だという思いが強くなつて、ささいなことでも腹を立てるような場合もあります。自分の気に入つたことには熱心に取り組むので、それを仕事に生かす人もいます。

また、場の空気を読むとか対人関係をうまくもつといったことは具体的

に教えていくことで理解が進むことが多いです。

### ② 注意欠陥多動性障がい（ADHD）

不注意、多動性、衝動性の症状を特徴とします。幼い頃から、がさがさと動き回るとか集団の中で他の子どもたちに合わせて行動できないとか、衝動的に手が出て乱暴をしたり忘れ物が多いといった行動が見られます。幼い頃落ち着きのない子も思春期になると、落ち着いてきて、多動性は目立たなくなります。しかし、不注意は残り、物忘れやうっかりミス、整理整頓が苦手など日常生活面に影響する場合もあります。大人になってからADD（注意欠陥障がい）と診断されることもあります。覚えておくべきことはメモに書いて忘れないようとするなど、工夫をしていくことが大切です。

### ③ 学習障がい（LD）

全般的に知的障がいはないものの、聞く、読む、話す、書く、計算する、推論する、といった能力のうち特定の能力に遅れを示すものです。たとえば、書くのが苦手な人は、年齢相応に論理的な話ができるのに、いざ文章を書くとなったら小学生の漢字もあやふやだったりするという具合です。そういう人は必ず電子辞書を持ち歩くなど、その人の苦手な部分をサポートするようにしていくことが良いのです。

以上が主な発達障がいです。

広汎性発達障がいとADHDが合併したり、学習障がいとADHDが合併したりすることもあります。また、診断名も成長とともに変わってくる場合もあります。幼児期には多動性が目立ち、ADHDと呼ばれていたのが、成長し、落ち着きが出てくるとアスペルガー症候群と診断されたりする場合もあります。

発達障がいは、すぐに分かるとはかぎりません。小さいときに見過ごされ、そのまま思春期になり、人づきあいがうまくできず、本人が悩んでいることがしばしばあります。言いたいことを一方的に話してしまったり、人間関係の中での暗黙の了解（真実であっても相手が不快になることは言わないなど）が分からなかったり、冗談を本気に受け取ってしまったりな

どで対人トラブルとなり、被害者意識が強くなったり、人間関係がうまくいかない自分を責めたりします。また、特に軽度～境界域知能の子どもでは、小学校で努力して適応し、気づかれにくく見のがされ、本人にとっては過大な要求水準を期待される反面、思うようにいかず失敗体験を繰り返し、自尊感情が低下し、二次的に不適応を起こしている子どももいます。

一方、自分の好きなことには熱心に取り組んで、能力を発揮したり、仕事に生かしている人もいます。得意、不得意の差が大きいので、本人の特性をよく見きわめ、仕事を探すことが大切です。

自己認識を高めるためには、専門医からきちんと診断を受け、自分のことを知った方がいい場合もあります。また、あえて、診断を受けるほどではない場合もあり、個々のケースに応じて判断していきます。

第5章で、本人の課題は本人に任せましょうと書きましたが、発達障がいがあると、(発達障がいの程度や特性にもよりますが) 任せておいても、責任を学ぶわけでもなく、問題もそのままであったり、状況が悪化するといったこともあります。ですから、本人と話し合いつつ、信頼できる機関などとも協力しながら、事態を進めていくことも必要でしょう。つまり、本人の課題に口出しするわけですが、その場合でも、あくまで子どもの課題解決に協力していくという姿勢が大切です。

(注) :「害」という漢字が与える印象から、発達障がい者の気持ちを傷つけることもあり得るので、平仮名にしました。

参考文献: 「アスペルガー症候群・高機能自閉症のすべてがわかる本」

佐々木正美 講談社

「AD/HD (注意欠陥/多動性障害) のすべてがわかる本」

市川宏伸 講談社

「思春期のアスペルガー症候群」 佐々木正美 講談社

「大学生の発達障害」 佐々木正美・梅永雄二 講談社

「高校生の発達障害」 佐々木正美・梅永雄二 講談社

## おわりに

このテキストを通して、思春期の子どもとの接し方を学んできましたが、いかがでしたか。理解していただけましたか。

しばしば耳にするのは、「考え方は分かったが、実行するのが難しい」という感想です。

今まで慣れ親しんだやり方を変えていくのはなかなか大変です。親は簡単に、子どもに変わるように要求します。「もっときちんと」「もっと勉強を」「もっと上手に」「もっと早く」と。しかし、自分を変えていくのは大変だということを理解していただけましたか。子どもも同じことです。

とはいえ、親がまず変化すると、子どもも自然に変化していくというものは、しばしば見られます。もちろん、子どもが成長して親も変化していくこともあります。人間関係は相互作用ですから、どちらが先ということはありません。ただ、子どもによっては自分で変化する力が弱い場合、親のほうが変化すると、もっと大きな変化が生まれるというのもあります。

しかし、最初から子どもの変化を期待していくには、「自分はこんなに努力しているのに、なぜ子どもは変わらないのだ！」などと傲慢な考え方になってしまいます。

幼児なら変化は早いですが、思春期ですから、そんなに短期間のうちに極端な変化が起こるわけではありません。親としての徳を積もうというぐらいの心つもりで、ひたすら練習しましょう。野球でもゴルフでもフォームを修正するのは大変です。50歳半ばにして箸の持ち方を変える練習をして成功した人もいます。練習が必要なのです。練習すれば変化が起こります。

練習する意欲を保つためには、子どもとのコミュニケーションを見直そうという高い意識を保持することが何としても重要です。誰かに指摘される経験もいいでしょう。日々の生活に追われ、ゆとりをなくしているのな

ら、いったい幸せとはなんだろうかと少し哲学的なことも考えてみることも重要でしょう。幸せの定義は様々あると思いますが、身近な人との良好なコミュニケーションはその一つと言えるでしょう。子育ては自分の生き方を振り返ることでもあると思います。

人生は学びの連続です。子どもたちには、身近な人との良好なコミュニケーションを通じて、自尊感情を高め、信頼や希望などの肯定的な価値観を学び、育ててほしいと思います。そのことが自律と自立につながるでしょう。

ひょうごユースケアネット推進会議

兵庫県立神出学園 相談指導課

相談指導課長 稲垣元文

保健師 西邑雅代

心理判定員 持田美紀

心理カウンセラー 河崎十星子



輝く未来のために  
～思春期・青年期の子どもとのつきあい方～

平成 23 年 3 月

編集・発行：兵庫県立神出学園 [(公財)兵庫県青少年本部管理運営施設]

〒651-2304 神戸市西区神出町小束野 30

T E L : 078-965-1122 F A X : 078-965-1123

協力：ひょうごユースケアネット推進会議