

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの西出です。  
保護者のみなさまからのご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

今回は『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』の中からご紹介していきます。

※引用:『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』藤野智哉/世界文化社出版/2025 年 3 月 10 日発行

【こんなときは、こうしよう】

都合が悪くなって黙り込んだら、まずは味方だと全力で伝える

例えば、学校でクラスメイトと派手なケンカをして、学校から保護者へ連絡が来たとしみましょう。保護者としては子ども本人から話を聞きたいのに、黙り込んでしまって、詳しく報告をしてくれない……。

こんな風に、何かトラブルが起きたり、自分に都合の悪い状況に陥ったりしたときに、何も話してくれないと困ってしまいますよね。

ここで考えたいのは、どうして子どもは話さないのか、なぜ隠そうとするのかということ。もしかしたら、そこには「叱られるかもしれない」という考えがあるのかもしれません。過去に、同じようなことで叱られた経験があるのなら、なおさらです。

そういったときに『なんで話さないの!?!』と感情的に叱ったら、子どもはさらに話したくなくなります。叱りたいのではなく、「何があったのかを知りたいんだよ」、「一緒に解決策を考えたいんだよ」と、そんな思いをぜひ伝えてあげてください。

友だちとのケンカの原因が子ども自身にあって、謝らなければいけないとしても、保護者が感情に任せて叱るのではなく、そばにいてくれれば、謝る勇気がわくはずです。

厳しく罰するために話を聞き出したいのではなく、家族という共同体として、みんなで解決するために聞かせてほしい。保護者はいつもそんなスタンスでいることが大切です。もちろん、いけなかった点や、直さなければいけない点については、しっかりと伝えなくてはいいませんが、頭ごなしに叱るのは避けましょう。

こうした経験を積み重ねていくと、頼りたいと思ったときにいつでも頼れる安心・安全な存在として、子どもの中で保護者への信頼度が高まり、それと同時にレジリエンスも少しずつ育まれていきます。

【こんなときは、こうしよう】

会話が少なくても、広い心で見守る

もっと子どもと話をしたいのに、家に帰ったらすぐに自分の部屋に閉じこもってしまう。小学校高学年くらいの子どもの持つ保護者から、こうした声が寄せられることがあります。

このときも、まず考えたいのは、部屋に閉じこもる理由です。

ゲームに夢中になっているからなのか、スマホで友だちと連絡を取り合うのに忙しいからなのか。何をしているのかわからないのは不安でしょうから、理由を探ってみましょう。

でも、無理にコミュニケーションを取ろうとしても反発されるだけ。小学校高学年にもなると、少しずつ反抗期へと突入していく子が増えていきます。

大人は、自分が子どもだったときのことを忘れてしまっているけれど、自分だって親に話しかけられると、どうしてもなくイライラしてしまう時期があったはず

です。  
気持ちがコントロールできず、保護者との関わりを過剰に避けてしまう時期があります。

いまは心身ともに成長中で、ホルモンバランスも不安定なのかも、と広い心で受け止めてあげてください。

ありがたいことに、いまはとても便利な時代で、もし、子どもが携帯電話を持っているなら、メールやメッセージを活用すれば、直接会話をしなくてもコミュニケーションを取ることができます。

ときには、家の中でそれらのツールを使って会話したっていいのです。大切なのは、顔を見なくてもしっかりと心の底でのつながりを保っておくこと。

「いつもあなたを気にかけているよ」、「いつでもあなたの味方だよ」という思いを伝え続けることだけは、忘れないようにしてください。

最後まで読んでいただきありがとうございます。