

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】

態度や言葉づかいが気になっても、感情的に反応しない

どこで覚えてきたのか、子どもが汚い言葉づかいをしたり、粗暴な態度を取ったりすることに対して、どうすればいいんだろう・・・と悩む保護者は少なくないはずです。ついつい自分も汚い言葉を返してしまったり、イライラして感情的になってしまったりすることもあるでしょう。

1 つ覚えておきたいのは、小学 3～4 年生頃になると、保護者からの承認よりも仲間内での承認を重視し始めるようになってくるということ。

このくらいの年齢の子どもは[ギャングエイジ]と呼ばれます。仲のよい友だちグループを作り、同じ行動や遊びをすることで、自分たちだけの世界観を持つようになります。そうすると、そこで使われている言葉やルールを自然と重んじるようになり、特に男の子は保護者から少し距離を取り始めて、反抗的な態度が目立ちやすくなることがあります。

さらに、[チャムシップ]と呼ばれる、仲間内の共通言語を重視する人間関係を構築し始めることがあり、こちらは女の子に多く見られます。推しのアイドルが同じとか、好きなマンガが同じとか、そういったことが重視され、マンガのキャラクターの口ぐせを言い合ったり、秘密の共有をしたりして、仲を深めていきます。

成長過程のうち、仲間との一体感を学ぶ時期は、どうしても排他的になった仲間内での言葉づかいや行動が優先されがちなのです。この点を理解しておくだけでも、広い心で受け止められるようになるかもしれません。

もちろん目に余る場合には、適切な態度や言葉づかいを教えていかなければなりません。そのときは、子どもの汚い言葉に反射的に反応するのではなく、なぜこういう態度を取るのだろうか、理由を考えることから始めてください。

もしかしたら、学校で何かトラブルを抱えているのかも

しれない。何か不安を感じているのかもしれない。心の中にあるモヤモヤが、よくない態度や言葉づかいとして表出している可能性もあるのです。

『その態度は何なの?』『そんな言葉づかいはやめなさい!』と叱ったところで、裏側にある理由にはたどり着けません。叱られるとより一層、話したくなくなって、なおさら言葉や態度が強くなる・・・という悪循環に陥ってしまいます。

子どものレジリエンスを育むには、保護者側の心のコントロール、特にアンガーマネジメントがとても重要です。子どものイライラにイライラで対抗するのは、まったく建設的ではないですよ。自分だってきっと、嫌な気持ちになるはずです。

怒りの感情が湧いてくること自体は自然で、悪いことではありません。肝心なのは、怒りの[感情]と怒りの[表現]を分けて考えること。

怒りの感情をダイレクトにぶつけることには、何のメリット也没有ありません。だから、感情を表に出す前に、いったん立ち止まってほしいのです。

保護者は無意識のうちに、“自分は子どもよりも立場が上だから、子どもに対して感情的になっても構わない”と思い込んでいることが多いです。でも、子どもだってひとりの人間。成長途中にありますから、守ったり、導いたりしてあげなくてはいけないけれど、意のままに操っていい存在ではありません。

怒りの感情をぶつけるのは、その先に“子どもを思い通りにしたい”という思いがあるからではないでしょうか。

例えば、職場で上司に腹が立ったとき、怒りをそのままぶつけることはしないでしょ。上司の前ではグッと飲み込めるのに、子どもに対してそれをしないのは、多少なりとも子どもを尊重しない気持ちが潜んでいるからではないでしょうか。

子ども汚い言葉づかいやよくない態度を感情的に叱るのではなく、家族の問題としてとらえて冷静に解決しようとする。そんな保護者の姿勢を見せることが、子どもにとっての武器になっていきます。

最後まで読んでいただきありがとうございます。