

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

ポジティブな感情を思う存分共有しよう

子どもに何か問題が発生したときにサポートするだけでなく、日々密にコミュニケーションを取って、さまざまな感情や出来事を共有することで、親子の親密性は高まっていきます。そしてその共有した経験は、安心・安全を感じる土台となって、子どものレジリエンスを支えていきます。

ここで気をつけたいのは、いわゆる[友だち親子]の関係性についてです。対人対のコミュニケーションという意味では、子どもと保護者は対等であるべきですが、何かあったときに保護者は子どもを守ってあげる必要があり、それは友だち親子同士だと限界があります。保護者は[子どもを保護する立場]という社会的役割をきちんと自覚して、親子関係を築くことが大切です。

本来、保護者は子どもを守り、支え、導きながら自身の社会性役割を身につけていきます。でも、友だちのような関係性になってしまうと保護者自身の成長が止まってしまう。これは、子どもにとっても保護者にとってもよくありません。

また、子どもという感情を共有するのが大切とはいえ、自分が抱いたネガティブな感情を、何でも愚痴や悪口として子どもとシェアすることは避けましょう。それは、保護者が自分でコントロールできていない感情を、子どもに背負わせて楽になろうとしているだけだからです。

保護者はあくまで、子どものストレス因子をなるべく取り除き、安心・安全な環境づくりを手伝ってあげる存在。だからなるべく、[うれしい!]、[楽しい!]といったポジティブな体験や感情を共有しましょう。でも、親だっていつも完璧ではられません。もしあなたが何か問題を抱えていて、それを子どもに知られてしまったときは、どのような方法で解決するのか見せてあげるといいでしょう。大人が冷静に、建設的にトラブルを解決していくプロセスを見ることが、子どもにとって大きな学びとなるはずです。

チームメンバーの一員として、家族みんなでルールを決める

家族が共同体として運営していくためには、みんなが好き勝手に振る舞うのではなく、共通のルールを決めて全員でそれを守っていくことが大切です。社会には法律が、学校には校則があるように、家庭内でのルールを掲げることで、共同体としての一体感が増していくのです。そして、家庭のルールは家族みんなで決める。これが鉄則です。

なぜなら、家族はみんな平等に支え合っていて、いざというときに助け合うチームだからです。お互い納得したうえで、決めたルールなら、反発も起きにくいですし、そう簡単には破りません。ルール作りで必要不可欠なのは、対話です。

例えば、子どもが一日のうち何時間までスマホを使っているかを決めるとしましょう。子どもはきつと、3 時間とか 5 時間とか、長い時間を主張してくるはずです。その気持ちはわかるけれど、現実としてそれは適切ではない。そんな風に保護者が判断したのなら、子どもが納得する理由をしっかりと示して、対話をするのです。

5 時間もスマホに時間をかけたら、食事や睡眠、勉強をする時間が取れなくなって、生活が乱れてしまう。学校の勉強についていけなくなってしまふ。視力や姿勢の悪化を招き、健康を害してしまう。こうしたデメリットを伝えたいうえで、何時間までならいいのかを、辛抱強く一緒に考えていきましょう。

子どもは「こうしたい」という気持ちばかりが先行して、冷静に物事を考えられなくなっていることがあります。そんなときに建設的にわかりやすく説得をするのは、保護者の役目です。もし、「どうしても 5 時間必要だ」というのなら、どうやって勉強時間を捻出するのか、しっかりと睡眠時間を取るためにはどうするのか……など、デメリットをなくすためにしなければいけないことを挙げていって、粘り強く交渉を続けます。

子どもの意見はしっかりと聞くべきだけれど、すべてにOKを出す必要はありません。あくまでも話し合っ折れ合いをつけていくのがルール作りなのだと、子どもに理解させることも必要です。

こうしてルール作りをする過程でも、共同体としての強さは育まれています。何でも家族で一緒に考えるクセがつけば、何か困ったことが起きたときにも、一緒に解決できる共同体でいられます。

アニメ【クレヨンしんちゃん】の映画では、野原家は毎回大きなトラブルに見舞われますが、そのたびに団結し、心をつなげて家族一丸となって解決していますよね。目指したいのは、そんなチーム感です。

子どもにとって、家族との民主主義的な対話は、大きくなってから社会に出る準備としても機能します。ルール作りで自分の意見を通すのは、いわばプレゼンのようなものです。「こういうことがしたい。その理由はこうで、実現するためにこういうことを頑張ります」と、説明して、自分で勝ち取っていくのです。思いを言語化して、自分のやりたいことが実現できたなら、その経験は[自己調整感]を育むことにもつながります。

家庭は小さな社会。そんな風に考えて、子どもとの対話を楽しんでください。

最後まで読んでいただきありがとうございます。