

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】

ルールを破ったときは、必ずペナルティを科す

『ゲーム、は 1 日 1 時間まで』、『17 時までには帰宅する』、『お年玉で買っているのは、おもちゃ 1 つだけ』…。せっかく家族で相談してルールを決めたのに、子どもがそれを守らないケースも出てきます。

とはいえ、一度納得した上で決めたルールです。守れない場合には、何かしらのペナルティを科すことをあらかじめ話しておくといでしょう。違反したときのルールを決めておくのです。それに子どもが不服を示すのなら、ルール作りの時点で話し合いが不十分だったのかもしれない。

親の要求ばかりを押しつけていないでしょうか。ルールを守らない場合のデメリットを子どもがきちんと理解しているでしょうか。

もう一度よく話し合っ、その点をクリアにしていましよう。

忘れてはいけないのは、子どもにだけペナルティを与えるのではなく、大人であってもルール違反したら等しくペナルティを受けることです。休日でも朝 7 時半までに起きる、守れなかったら朝ご飯の食器をみんなの分も洗うなど、ルールとペナルティは子どもも大人も同じように扱わないと、不公平感が生まれて、ルールを守ろうという気持ちが薄くなってしまいます。必ずしも同じルールである必要はありませんが、「大人だけ、ずるい！」とならないように、気をつけましよう。

また、一度決めたからといって、同じルールをずっと適用し続けるのは無理があります。年齢、環境、時代などの変化に合わせて、その都度みんなまで対話し、新しいルールにアップデートしていけるとベストです。

『〇年生になったら、1 日 1 時間半、ゲームをしてもいいよ』など、少し先のことを約束するのも、今のルールを守る動機づけになるかもしれません。

【こんなときは、こうしよう】

ほかの家と比較されたら、『うちはうち』のスタンスで

「〇〇ちゃんの家は門限が 19 時なのに、どうしてうちは 17 時なの?」、「みんな 5,000 円以上おこづかいをもらっているのに、どうしてうちは 3,000 円なの?」など、子どもがほかの家の話を持ち出して、ルール変更を主張するケースは珍しくありません。

とくに、小学校中学年～高学年を迎えて、ギャングエイジと呼ばれる仲間優先の年頃に入ると、その傾向は強くなっていくでしょう。

こういうときは『うちはうち、よそはよそ』のスタンスを貫いてOKです。なぜなら、わが家のルールはいろいろなメリット・デメリットを想定した上で決めた、根拠のあるものだからです。

子どもが比較に出してきた友だちの家では、特別な理由もなく門限を決めているかもしれません。5,000 円のおこづかいには、その家だけの何らかの理由があるのかもしれません。友だちの家とわが家は別の共同体で、それぞれに独自のルールがあるということを、しっかり説明するのです。

アメリカと日本で法律が違うように、A 中学校と B 中学校で校則が違うように、友だちの家ではOKなルールも、わが家ではNGなことがあるということを理解してもらいましよう。

『うちの周りは街灯が少ないから、〇〇ちゃんの家と同じように門限を 19 時にしたら、不審者に襲われてしまう危険性があるんだよ』

そうしたことを子どもときちんと話し合っ、わが家のルールをしっかり理解させてください。

もし、よく話し合った上でルールを変更しても支障がないと判断したら、柔軟に応じる姿勢も持っていてくださいね。

最後まで読んでいただきありがとうございます。