

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】

何度言ってもやらないときは、一緒にプランニングする

夏休みの宿題や、散らかった部屋の掃除、習い事の練習など、やらなくてはいけないことがあるにもかかわらず子どもが一向に手をつけないために、しびれを切らしてすべきことを用意してしまうことはないでしょうか。

手をつけないことに理由なんてなくて、やりたくないものはやりたくない。これは大人も同じなのですが、子どもは大人と比べて、先を見通す力があまり強くありません。そこで、保護者が補って一緒に先を見るのがおすすめです。

夏休みの宿題だとしたら、ギリギリのタイミングではなく、早めに取り組んでおくようなメリットがあるのか、もし早めに手をつけておかなかったら、どんなデメリットがあるのかを、建設的に伝えるのです。

大人は夏休みの最後に慌ててやることになるかわかりきっていても、子どもは「遊びたい」が勝って、冷静に考えられていないこともあります。

『全部でこれだけの量があるね。1日1ページでは終わらないから、1日3ページやれば休みの間にちゃんと終わるね』

こういった、終了までのプランも一緒に立ててあげるとよいでしょう。

もし「今日だけは遊びたい」と子どもが主張したなら、明日から1日何ページやるのかをルールとして決めて、やらなかった場合のペナルティも設定しておく。

子どもにとっても親に対する交渉の練習になって、考える力が身につきます。

1日これぐらいやったら、これぐらいには終わるとわかる練習は、把握可能感、処理可能感を高めるうえでも重要です。

見通しを一緒に立てることは、共同体感覚を育てるよい機会になるでしょう。

【こんなときは、こうしよう】

望んで始めたことを「やめたい」と言い出したら、選択肢を一緒に考える

「ダンスを習いたい」、「プログラミング教室に通いたい」など、子どもが自分でやりたいと言い出した習い事などを、途中で「やめたい」と主張するのは、よくあることです。

そんなとき、せっかく道具を揃えたのにと、〇ヶ月分の月謝を払ったのに…と金銭的な損失を気にしてしまいがちですが、なぜやめたいのかをまず聞いてみないことには始まりません。

これ以上は続けられないと納得できる理由を、子ども自身が言葉にできること。その経験が子どもの成長につながります。

そこでもし、やめたいと思わせる何かしらのストレスがあるのなら、それを取り除けないか、やめるという選択以外はないかを一緒に考えるのも、保護者の役割です。

例えば、ダンス教室の同じクラスにどうしても合わない子がいる。それがやめたい理由なのであれば、もしかしたら別の曜日のクラスに変えれば続けたいかもしれない。先生に相談して対策を考えてもらうことや、別の教室へ通う選択をすることができるかもしれません。

悩みの中にいるとどうしても視野が狭くなり、極端な選択しか思いつかなくなってしまうがちです。

そこを保護者がフォローして、最善策を検討してみてください。

そのうえで、最終的にやめる決断をしたのなら、現実的なことを淡々と伝え、この先のことを話しておくことも大切です。

『道具を揃えたり、月謝を払ったりするのに、このくらいのお金がかかったんだよ。だから、次に別の習い事を始めるときには、またこれくらいのお金がかかることは知っておいてね』といったことを示すのも、子どもに責任ある選択をさせるうえでは決して悪いことではないと思います。

最後まで読んでいただきありがとうございます。