

迷う子どもに、行動というヒントを

思春期（およそ 10～18 歳）に入ると、子どもたちは「なんで勉強しなきゃいけないの？」
「どうせ頑張っても意味ないし」といった言葉を口にするようになります。他人と比べて自信を失ったり、自分の将来に不安を感じたりすることもあります。

思春期の子どもには、「よく考えなさい」と促すよりも、「まず行動してみよう」と背中を押す関わりが効果的です。悩みや迷いにとらわれて動けなくなることもありますが、小さな行動の積み重ねが、自分の関心や得意なことへの気づきにつながります。こうした経験を通して、子どもは少しずつ「なぜ学ぶのか」という問いにも、自分なりの答えを見つけていくようになります。

【1～20・基本姿勢】

- ① 怒る前に一呼吸置く
 - ② 子どもの言葉を途中で遮らない
 - ③ 否定語よりも肯定語を使う
 - ④ 「あなたはどうしたい？」と聴いてみる
 - ⑤ 結論を急がせない
 - ⑥ 失敗を責めず、受け止める
 - ⑦ 「ありがとう」を意識して伝える
 - ⑧ 「あなたの味方だよ」と伝える
 - ⑨ 思春期特有の反抗を「自立のサイン」と受け取る
 - ⑩ 子どもと目線の高さを合わせる
 - ⑪ 表情・声のトーンを意識する
 - ⑫ 思春期は聴く力が一番大事と心得る
 - ⑬ 感情的になったら距離をとって落ち着く
 - ⑭ 正論より共感を優先する
 - ⑮ 子どもの「沈黙」も一つのメッセージと捉える
 - ⑯ 悪いことをしても「存在」は否定しない
 - ⑰ 結果より努力や姿勢に目を向ける
 - ⑱ 「あなたらしいね」と言ってみる
 - ⑲ 子どもの失敗を「学びの機会」と捉える
 - ⑳ 「子どもは別人格」だと意識する
-

【21～40・声かけ・会話】

- ① 「今日どうだった？」と気軽に聴く
- ② 「うんうん」と相槌を打つ
- ③ 命令ではなく提案の形で伝える
- ④ 「どう感じた？」と感情に注目する

- ⑤ 「おかえり」のトーンをあたたかく
 - ⑥ 家族と一緒にニュースや映画を見る
 - ⑦ 好きなことを教えてもらう
 - ⑧ 答えがなくても一緒に悩む
 - ⑨ 過去の話を持ち出しすぎない
 - ⑩ 他人と比較しない
 - ⑪ 「がんばってるね」と見ている姿を伝える
 - ⑫ 説教になりそうなときは深呼吸
 - ⑬ まずは「聴いてくれてありがとう」と伝える
 - ⑭ 笑顔で挨拶する
 - ⑮ 毎日1回はポジティブな声かけを意識する
 - ⑯ 「私もそんな時あったよ」と共通点を示す
 - ⑰ 「応援してるよ」をさりげなく言う
 - ⑱ 友達の悪口に乗らない
 - ⑲ 聴くときはスマホを置く
 - ⑳ 家族の話題を共有する
-

【41～60・日常生活・関係づくり】

- ① 一緒に食事をとる時間をつくる
 - ② 一緒に笑えることをする（動画・ゲームなど）
 - ③ 朝の挨拶を丁寧に
 - ④ 一緒に散歩してみる
 - ⑤ 一緒に家事をする
 - ⑥ 子どもの好きな音楽を聴いてみる
 - ⑦ 体調の変化に気づいたら声をかける
 - ⑧ 外見の変化に驚きすぎない
 - ⑨ SNSについてルールよりも対話を重視する
 - ⑩ 子どもの空間・時間を尊重する
 - ⑪ たまには無言の時間を大切にする
 - ⑫ 「好きなものを好きでいていい」と認める
 - ⑬ 家族のイベントを一緒に企画する
 - ⑭ 子どもの趣味に興味を持つ
 - ⑮ 一緒にごはんを作ってみる
 - ⑯ 家族の記念日を大切にする
 - ⑰ たまには一緒に何もしない日をつくる
 - ⑱ 「あなたの意見が聞きたい」と言う
 - ⑲ 頼ってみる「これ教えて」など
 - ⑳ 「一緒に〇〇しよう」と誘う
-

【61～80・自己管理・感情コントロール】

- ① 自分の機嫌は自分でとる
 - ② 大人も完璧じゃないと認める
 - ③ 親がストレスケアをしている姿を見せる
 - ④ 疲れているときは「今日は余裕ないかも」と伝える
 - ⑤ 子どもに「ごめんね」と言える勇気を持つ
 - ⑥ 自分の怒りのクセを知っておく
 - ⑦ 家族にも「休む時間」が必要だと理解する
 - ⑧ 「～すべき」で動かないように注意する
 - ⑨ イライラしてきたら「今、疲れてるな」と気づく
 - ⑩ 完璧な親を演じようとしない
 - ⑪ 「怒る」前に「伝える」工夫をする
 - ⑫ 子どもが反発しても「自分の否定」と受け取らない
 - ⑬ 不安なときこそ「できていること」に目を向ける
 - ⑭ 小さな成長に気づいてメモしておく
 - ⑮ 自分が思春期だった頃を思い出してみる
 - ⑯ 価値観の違いは否定しない
 - ⑰ ひとりになって深呼吸する時間を持つ
 - ⑱ 親も「相談できる人」を持っておく
 - ⑲ 気持ちが乱れた日は一晩置いてから話す
 - ⑳ 笑いの力を信じる
-

【81～100・信頼・つながり】

- ① 毎日1回、名前を呼んで話す
- ② 帰ってきたら「おかえりなさい」と言う
- ③ ルールより「なぜそのルールがあるか」を共有する
- ④ 「あなたが大事」と言葉で伝える
- ⑤ 進路や将来の話は焦らず、タイミングを待つ
- ⑥ 約束は必ず守る（守れないときは説明する）
- ⑦ 嘘を責めるより「正直でいる価値」を示す
- ⑧ 失敗のあとに一緒に立ち上がる経験をつくる
- ⑨ 自分の人生を楽しむ姿を見せる
- ⑩ 「頑張ってるね」とこっそりメモを残す
- ⑪ 思春期の変化を学び、理解する努力をする
- ⑫ 学校のことを深掘りしすぎない
- ⑬ 話したくなる“余白”を日常に残しておく
- ⑭ 家族のLINEやメモで温かいやりとりをする
- ⑮ 他人の親子と比較しない

- ⑯ 信頼して「任せてみる」勇気を持つ
- ⑰ 家族の失敗を笑い話にする余裕を持つ
- ⑱ 過去の自分の失敗を話してみる
- ⑲ 親も変わり続けていることを伝える
- ⑳ 「今ここに一緒にいる」ことを大切にする

◆ 補足：行動は関係の言語

親の態度・言葉・しぐさのすべてが、子どもにとっては「生きたメッセージ」です。思春期に大切なのは、完璧な言葉ではなくあたたかい行動と信頼の繰り返し。

◆ まとめ

思春期の子にとって、「自分とは何か」という問いは内面で渦巻いています。でも、それに直接答えるよりも、親のさりげない行動・一貫した関わりが、子どもの「自分らしさ」を支える土台になります。

ⁱ 何のために生きているか。友達より劣っている。自分だけ浮いている。親に理解されない。干渉がうっとうしい。進路や成績など。

子どもが育つ魔法の言葉

ドロシー・ロー・ノルト 作

子どもは、批判の中で育つと、非難することを学びます。
敵意の中で育つと、暴力で対抗することを学びます。
冷やかしの中で育つと、恥ずかしがることを学びます。
皮肉の中で育つと、後ろめたさを感じるようになります。
子どもは、励まされて育つと、自信を持つようになります。
寛容の中で育つと、忍耐強くなります。
ほめられて育つと、感謝することを学びます。
公平に扱われて育つと、正義を信じます。
子どもは、安心できる環境で育つと、人を信頼することを学びます。
大切にされて育つと、自分を大切にすることを覚えます。
仲間の中で育つと、この世界がすばらしい場所だと感じるようになります。

思春期を迎える中学生も、まだまだ心の根っこは揺れやすく、家庭や学校の関わりが大きな影響を与えています。批判よりも励ましを、否定よりも信頼を。この詩は、私たち大人が日々の関わりを見直す機会を与えてくれます。