

【タイトル】

子どもの心の扉が開く！お母さんの「心配」を「信じる」に変える魔法～思春期も大丈夫！子どもが本音を話したくなる鍵～

【概要】

思春期の子どもは、自立しようともがきながらも、本当は親とのつながりを求めています。しかし、親が心配しすぎて口を出しすぎると、子どもは距離を取りたくなります。本書では、お母さんの「心配」を「信じる」に変えることで、子どもの心が自然と開き、親子の絆がより深まる関わり方を紹介します。保育・教育の現場に19年間携わってきた著者が、実践の中で得た知見をもとに、忙しいお母さんでも取り入れやすい具体的な方法を提案します。子どもが本音を話したくなる言葉かけや、安心して成長を見守るコツを紹介しながら、親子の絆を大切に育むヒントをお届けします。子どもと向き合うことに迷いを感じるすべてのお母さんへ。この本が、親子のつながりをより温かく、心地よいものにするきっかけとなれば幸いです。

【想定する読者ターゲット】

- ①思春期・青年期の子どもを持つ親
- ②将来の思春期に備えたい保護者・子育て中の親
- ③子どもや若者の支援に携わる教育・福祉関係者
- ④すでに大人になった子どもとの関係を見直したい親世代

【構成案】

第1章 すれ違う心をつなぐ鍵 ～親の想いと子どもの本音～

- ・親子のズレはなぜ起こる？
- ・大切なのは「何を伝えるか」より「どう伝わるか」
- ・ワーク①親子の会話チェック！伝えたつもりと伝わったことのズレを見つけよう

第2章 「言わなきゃ心配…」の呪文を解く魔法

- ・子どもを信じるのが怖いのは、親だからこそ
- ・「手を離す」より「心を寄せる」関わり方へ
- ・ワーク②「今、子どもにしていること」って本当に必要？チェックリスト

第3章 子どもの心を開く魔法の言葉、閉ざす言葉

- ・「あなたのために聞いて」と思われる親の口ぐせ
- ・子どもを追い詰めるNGワード&「なるほど」と思わせるOKワード
- ・ワーク③「今日から試せる！本音を引き出す会話フレーズ集」

第4章 親がラクになると、魔法のように子どもも変わる

- ・「いい親でいなきゃ」から「今のままでも大丈夫」へ
- ・親がラクになると、子どももラクになる
- ・ワーク④「お母さん自身が満たされるための小さな習慣リスト」

第5章 子どもを信じる力が、未来を開く鍵になる

- ・見守るって、実は一番大きな愛情
- ・親子のつながりは、これからも続いていく
- ・ワーク⑤「5年後の親子の関係をイメージしてみよう」

【サンプル原稿】

第1章すれ違う心をつなぐ鍵 ～親の想いと子どもの本音～

「どうしてそんな態度なの？」と、ほとんどの親なら感じたことがありますよね？

「うちの子、最近まともに話してくれないんです」

「質問しても『別に』とか『うるさい』って言われるだけで……」

こんな悩みを持つお母さんは、とても多いです。かつては「ママ、聞いて！」と何でも話してくれていたのに、気づけば会話が減り、そっけない態度を取られるように。これでは寂しくなってしまいますよね。でも、お母さんのことが嫌いになったわけではありません。むしろ、お母さんにつながりたいという気持ちは、子どもの心の奥底にちゃんと残っています。では、なぜ子どもは急に冷たい態度を取るようになるのでしょうか？ それには、思春期の「心の変化」が深く関係しています。

□親子のズレはなぜ起こる？

思春期になると、子どもは「自分で考えて決めたい」という気持ちが強くなります。小さい頃は「ママ、どうしたらいい？」と親の意見を求めていたのに、ある日突然「うるさいな、自分で決めるから！」と言われてしまう。お母さんにとってはショックですよね。でも、これは成長の証でもあります。実際、心理学の研究でも「思春期の子どもは、親の影響から少しずつ離れ、自分の考えを持つとする時期」だとされています（Steinberg & Silk, 2002）。

この時期の子どもは、親から「こうすればいいよ」と言われるよりも、「自分で考えたい！」という欲求が強くなります。そのため、お母さんがアドバイスをしようとしても、「うるさい」「放っておいて」と反発することが増えるのです。

でも、ここで気をつけたいのが「放っておいてほしい」と言いながら、本当は「見守っていてほしい」と思っていることです。

□大切なのは「何を伝えるか」より「どう伝えるか」

子どもがそっけない態度を取ると、つい「なんでそんな言い方するの！」と怒ってしまいがちですよね。でも、子どもは親に対して「もう関わりたくない」と思っているわけではなく、ただ「今は一人で考えたい」「でも、必要なときには助けてほしい」という気持ちを持っているのです。たとえば、次のような場面を想像してみてください。

A: 親が強く口を出す場合

母「ちゃんと宿題やったの？」

子「うるさいな！」

B: 親がそっと見守る場合

母「宿題終わったら、ちょっとお茶でもしようか？」

子「うん、もうちょっとしたらやるね」

Aの場合、「宿題をやらないと！」というお母さんの気持ちは伝わりますが、子どもにとっては「責められている」「信じてもらえていない」と感じてしまいます。

一方で、Bのように直接口を出さずに関わると、子どもは「自分で決められる」と感じ、プレッシャ

一を感じずに動くことができます。

また、アメリカの研究では、「親が子どもの意見を尊重すると、子どもは親を信頼しやすくなり、結果として親子の関係が良くなる」ことが明らかになっています (Deci & Ryan, 2000)。

つまり、子どもに「信じているよ」と伝える姿勢が、親子のすれ違いを防ぐ鍵になるのです。

□ワーク① 親子の会話チェック！伝えたいことと伝わったことのズレを見つけよう

「あなたの言葉、本当に届いていますか？」

思春期の子どもは、自分で考えたい気持ちが強くなり、親からの言葉を「指示」や「プレッシャー」と感じる場合があります。でも、親としては「ただ心配しているだけ」「良かれと思って言っているだけ」ということも多いですね。

このワークでは、普段の親子の会話を振り返り、「自分の伝えたいこと」と「子どもの受け取り方」のズレに気づいてみましょう。

ステップ① 最近の会話を思い出してみよう

最近、こんなやりとりはありませんでしたか？ 2つ以上当てはまったら、伝え方を少し見直すと、子どもとの会話がスムーズになるかもしれません。

- ✔ 「宿題（勉強）は大丈夫？」と聞いて、「うるさいな！」と言われた
- ✔ 「そろそろ寝たら？」と言ったら、「言われなくてもこれから準備する！」と怒鳴られた
- ✔ 「ゲームばかりしないで、たまには手伝って」と言ったら、無視された
- ✔ 「もっと計画的にやりなさい」とアドバイスしたら、「わかってる！」と反発された
- ✔ 「あなたのために言っているんだよ」と言ったら、「めんどくさっ」と言われた

当てはまる項目が多いほど、「親の言葉」と「子どもの受け取り方」がズレている可能性が高いかもしれません。

ステップ② 「伝え方」を少し変えてみる

上の会話を、次のように言い換えると、子どもが受け取りやすくなるかもしれません。

- ✗ よくある声かけ → ✔ 言い換えの例
- ✗ 「宿題やったの？」 → ✔ 「もし困ったことがあったら、手伝うよ。」
- ✗ 「そろそろ寝なさい！」 → ✔ 「明日の朝つらくない？」
- ✗ 「手伝って！」 → ✔ 「後で少しだけお願いできる？」
- ✗ 「あなたのために」 → ✔ 「なにか手伝えることがあったらいつでも言ってね」

このように、「指示・命令」ではなく「問いかけ・選択肢を与える形」にすることで、子どもが自分で考え、行動しやすくなります。

ステップ③ 分からないことは子どもに聞いてみる

一番効果的なのは、たとえば、「どんな言われ方なら、やる気になる？」と直接子どもに聞いてみること。こんなふうに聞いてみてもいいでしょう。

「最近、何か言われると嫌な気持ちになることってある？」

「どういう言い方だったら、嫌じゃないの？」

意外と、「普通に言ってくれたらやるよ」「今すぐじゃなくていいって言われたら、ちゃんとやる」など、ヒントをくれるかもしれません。何も答えがなくても大丈夫です。お母さんが寄り添うとしていることがちゃんと伝わっていますから。

このワークを通して、お母さんが「自分の言葉がどう伝わっているのか」に気づき、ちょっとした言い換えを試すことで、親子のすれ違いが減ることを願っています。

□実際のエピソード 「すれ違いが生んだ壁の穴」

ある日、私は仕事で不在だったため、夫が夕食を担当。サッカー部の練習を終えて帰宅した高2の三男のために、夫はパスタを作りました。「温かいうちにおいしく食べてほしい」と、期待して声をかけました。

「ご飯できたよ！」

しかし、疲れきっていた三男はベッドに横になったままでした。夫は何度も呼びましたが、反応がなく、次第に語気が強くなり二階のベッドに行つて怒鳴ってしまいました。

「さっさと降りてこい！」

すると、三男は怒りを爆発させ、壁を蹴つて大きな穴を開けてしまいました。

本当はどちらも悪くありませんでした。夫も疲れていたことと、「おいしく食べてほしい」、三男は「少し休みたい」と思っただけでした。でも、言葉の伝え方一つで、気持ちのすれ違いが生まれてしまったのです。

「お腹空いたら降りておいで」と声をかけていたら、違う結果になったかもしれません。壁に残る穴は、私たち家族に「言葉のかけ方一つで関係は変わる」と教えてくれたのでした。

以上となります。どうぞよろしく願いいたします。