

「こんなときは、どうしたらいいの？ 10 の悩み」1

親に話をしたがらなくなった



子どもの話を最後まで聞くようにしましょう。



- 5～7年生は、心も身体も大人ではありませんが、全くの子どもでもないという状態で、誰もが不安定になりやすい時期です。親との対話においても、4年生までと違ってあまり話をしなくなる傾向にあります。
- 子どもが話しかけてきた時の親の態度が大切です。忙しいときでも、子どもを優先して、話に耳を傾けるようにしましょう。話を後回しにしてしまうと、子どもはなおいっそう話をしなくなってしまうです。



「聞き上手」になるポイント

● 対話の始めが肝心

子どもの第一声（たとえ、憎まれ口でも）を肯定的に受け止め、「あら、そうなの」「よかったね」「それは、残念だったね」などと共感的に聞きましょう。

● 子どもの話を途中でさえぎらない

顔を子どもに向け、途中で口をはさまずにじっくり聞きましょう。あいづちやアイシグナルも効果的です。親からの必要な話は、子どもの話を聞いた後で、なるべく簡潔にしましょう。

● ユーモアのある雑談を習慣に

日頃の雑談を大事にしましょう。また、コミュニケーションの潤滑油となるユーモアが言える心の余裕がもてるとよいでしょう。

— 上手なあいづちは、人の心の真実を汲み出す、さぞい水である。 —

家で勉強したまらない



家で学習に集中できる環境づくりに気を配りましょう。



- 「10歳の壁」や「中一ギャップ」と言われるように、4・5年生から7年生にかけては、学習の上でも困難に直面する時期です。家庭学習は、基礎学力の定着、学習習慣の形成のうえで大切です。
- 家庭学習の時間については一律に決められませんが、学校から目安が示されていれば、それを基準に子どもの実態に応じて設定するとよいでしょう（学習塾等も含む）。毎日一定時間、集中して取り組むことが大切です。
- 論理的な思考力や批判力が伸びる時期です。子どもが興味・関心をもっている事柄や社会のニュースなどについて親子で話し合う機会がもてると、子どもの知的好奇心を刺激することにつながります。



「進んで学ぶ心」を育てるポイント

● 一方的な声かけは逆効果

「宿題は？」「早く勉強しなさい。」とばかり言っていないですか。そのような言葉かけは、子どものやる気をそいでしまうことがあります。タイミングをみて声かけをし、見守るようにしましょう。ねぎらいの一言も効果的です。

● やる気が出る親の言葉かけ

- ・「がんばってるね」「よくやっているね」（認める）
- ・「とりあえず〇〇までやってみよう」（努力目標の設定）
- ・「こんなやり方を聞いたよ」（具体的なアドバイス）

● 読書に親しむ習慣を

全国学力・学習状況調査からも、読書好きな子どもは学力が高いという傾向が明らかになっています。毎日短時間でも本を読む習慣を付けるとよいでしょう。居間など目に付く場所に親の読みかけの本を置いておくのも、子どもの読書意欲を刺激します。

テレビやゲームにはまって、やめない



テレビやゲームなどの時間を決めましょう。



- 子どもと話し合っ利用についてのルールを決めるようにしましょう。特に、ゲーム機などを買い与える時機がルール作りのチャンスです。
一緒に決めたルールは守りましょう。
- 刺激が強く瞬間的な反応が求められるゲームを何時間も行っていると、集中力がなくなったり、イライラしたりするなどの影響が現れる場合があります。
視力の低下など身体への弊害も心配です。



「はじめをつけ、ルールを守る心」を育てるポイント

● 中止させるときは、予告する

テレビやゲームに夢中になるのは、自然なことです。夢中になっていることを中止させたいときの効果的な方法の一つが「予告」です。コツは、5分前、10分前、15分前などと具体的な時間を出して予告することです。

● 家族で触れ合う場面を増やす

トランプや囲碁・将棋、ボードゲームなど、家族で楽しむ時間を作るのも子どもがテレビやゲームにのめり込むのを防ぐ効果があります。

● 買い与える時機がチャンス

始めが肝心です。子どもと話し合っ、「我が家のルール」や守れなかったときの約束事を決めるとよいでしょう。

<我が家のルール（例）>

- テレビ・ゲームの時間は、○時間までにします。
- 家庭学習を○分がんばります。
- 家族にあいさつをします。
- 分担した家事を毎日行います。

お小遣いの額を上げてほしいとせがむ



お小遣いの額や使い方を決め、正しい金銭感覚を養わせましょう。

- 物の豊かな社会に生きる子どもたちだからこそ、がまんする心を育て、正しい金銭感覚を養う必要があります。
- 特段の理由なくお金や物をあげるなど、子どもの歓心を買うようなことが度重なると、がまんする心や正しい金銭感覚が育たなくなる場合があります。
- お小遣いをとおして、労働の対価としての金銭の価値や、やりくり、計画的な使い方などを学ばせましょう。



「がまんする心」や「正しい金銭感覚」を育てるポイント

● 小さながまんを積み重ねる

小さながまんの積み重ねが、大きながまんの心を育てます。子どもが欲しがるままに買って与えるのは一考が必要です。

● 値上げの要求をすぐに認めない

お小遣いの額や渡し方は家庭によってまちまちです。子どもの言い分を聞いたうえで、我が家の方針を話して、納得させるようにします。なお、次のようなお小遣いの方針を決めておくといいでしょう。

- 親が買う物とお小遣いで子どもが買う物とを区別し、お小遣いの額を算出する。
- お小遣いは定期的に渡し、計画的に使うようにさせる。
- 金銭の「貸し借り」や「おごったり・おごられたり」をさせない。
- お小遣い帳や貯金箱を活用させる。

子どもがいじめられていないか心配である



身の周りでいじめや心配事がないか、聞くようにしましょう。

- いじめは、絶対に許されません。いじめる行為はもちろん、はやし立てたり、傍観したりする行為もいじめに加担することになることを確認しましょう。
- いじめを傍観したために、その後自分を責め、苦しんでいる事例もあります。身近にいじめが起こったら、すぐに担任や親などに相談することの大切さを話しましょう。
- 人の努力や実力をたたえる一方で、素直に認めたくないという気持ちが働くのも人間の感情で、いじめの芽になる場合もあります。「思いやり」とともに、すぐれているものや正しいものを素直に認める「心の広さ」をもつことも大切です。



いじめから子どもを守るポイント

● アンテナを敏感に

子どもはいじめにあっても、なかなか打ち明けられません。日頃の子どもの表情や服装・持ち物などを観察し、「変だな」と感じたら、子どもに確かめるようにしましょう。「何でもない」と答えても、担任やスクールカウンセラーに相談することをお勧めします。

● 困ったときの相談先

いじめをはじめ、不登校や非行等に関することを相談したいときは、品川学校支援チーム「^{ハーツにゴー}HEARTS」へ電話してください。 ☎ 5740-8225

● 子どもたちを救う早期発見

折りにふれて、学校でいじめがないか話題にしましょう。少しでも心配なことがあったら、すぐに学校や関係機関（P.34 参照）に連絡してください。

「こんなときは、どうしたらいいの？ 10 の悩み」6

物事を途中で投げ出してしまう



習い事などで努力している時、ほめて励ます言葉をかけましょう。

- 習い事などは、根気と努力が必要です。途中で投げ出してしまうのは、力がつきません。何事も成就するためには、継続することが大切です。

ノーベル物理学賞を受けた名古屋大学教授の天野 浩さんは小・中学生の頃、学校の勉強はどちらかというと嫌いの「ラジオ少年」だったそうです。ラジオやアマチュア無線への熱中が、あきらめずに努力し続ける心を培ったと言えます。



「努力する心」を育てるポイント

● 過程に目を向ける

取り組んでいる過程の努力を認めることにより、子どもはたとえ結果が思わしくなくても、努力の大切さを学びます。

● 熱中は、努力する心を育てる

興味・関心のあることに熱中して取り組むことが努力し続けることにつながります。勉強に役立たないからと、頭ごなしに否定しないようにしましょう。

● 「がんばれ！」より「がんばっているね」

努力している子どもに「がんばれ」という言葉かけは、子どもの心に響きません。「がんばっているね」という言葉かけのほうが、さらにやる気を起こさせます。

— 努力の前に、閉ざされた扉は一つもない。 —

— 才能の差は小さい。行動の差は大きい。継続の差はもっと大きい。 —

「こんなときは、どうしたらいいの？ 10 の悩み」7

ついガミガミとせきたててしまう



「早くしなさい」とせきたてる気持ちを抑え、見守りましょう。

- 子どもをせきたて、ガミガミ言ってしまうと、やる気や自立心は育ちません。指示、命令、干渉などにより、子どもは否定された気分になり、親に反発したり、無気力になったりすることがあります。
- この時期は、「自分のすることは、自分で決めたい」という意識が強くなります。先回りして指示を出し、せきたてるのは控えましょう。子どもを信じて、見守る姿勢が望めます。



こんな言葉を連発していませんか？

「何をぐずぐずしているの！」
「さっさと着替えなさい！」
「早く食べなさい！」
「もうこんな時間、遅れるよ！」
「勉強は？ 早くしなさい！」



ゆとりをもって、待つポイント

● 心を落ち着ける

イライラしてきたら、下腹部に力を入れて、息をできるだけゆっくり吐きます。これを数回繰り返します。呼吸により心が落ち着いてきます。

● 待つ時間を決める

短かく指示したら、時間を決め何分か後に子どもが自発的に動き出すのを待ちましょう。

● 子どものやり方とペースがある

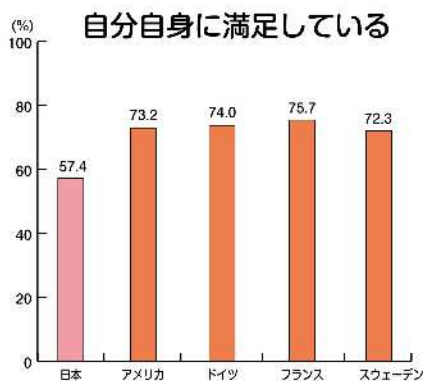
多くの場合、子どもの時間は大人よりもゆっくりと流れています。子どものしていることを寛大な心で見ると、待つことができるようになります。

ほめることよりも小言やお説教が多くなってしまう



子どもの良いところを探して、ほめるようにしましょう。

- ほめられてうれしく思うのは、この時期の子どもも同じです。また、心が揺れ動く時期だからこそ「ほめて、認める」ことが必要です。
- 努力の過程をほめられると、自己肯定感（自分を好きに思える感情）や自信をもち、やる気が出ます。何事にも前向きに取り組み、成し遂げようと努力するようになります。



こども家庭庁
「我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査」
(令和5年度)

■ 左のグラフのように、日本の子どもたちは自己肯定感が低い傾向があり、とくに10代後半から、20代前半にかけ、諸外国との差が大きいです。ほめられる機会が多くないということも、要因の一つと考えられます。自己肯定感が低い子どもには、次のような傾向が現れます。

- 「どうせ自分なんか」等の不満を言う
- 新しいことにチャレンジする意欲が乏しい
- 失敗すると、すぐにあきらめる



「ほめ上手」になるポイント

● その場でほめる

よい行いをしたり、がんばったりした時に、タイミングを逸せず、その場でほめることが大切です。時間が経ってしまうと、心に響かなくなることがあります。

● 本人が気付いていないところをほめる

何気ない人への親切などをほめられると、子どもは、ことのほか嬉しく思い、さらにがんばろうという気持ちになります。

● 結果や成果ではなく、プロセスをほめる

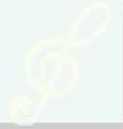
例えばテストで良い点をとった子どもに対しては、「すごい!」「頭いいね!」ではなく、「毎日勉強を頑張っていたもんね!」などと、プロセスや行動をほめた方がよい行動が定着します。



ついカッとなって感情的になってしまう



子どもの自尊心（プライド）を傷つけないような叱り方を心がけましょう。



■ 「怒る」と「叱る」は違います。「怒る」は、怒鳴りつけるなど感情をあわらにするものです。一方、「叱る」は、なぜ注意したかを教え、よくなってほしいという期待を示すものです。

■ その時の親の気分で叱らないで、叱る基準、叱らない基準を一定にしておくとういでしょう。

<叱る基準の例>

- うそ ● わがまま ● めいわく
- いじめ等人を傷つける言動や行為 ● 危険な行為

<叱らない基準の例>

- うっかりの失敗（食器を割ってしまう、など）
- 努力をしても結果が伴わない（試験で悪い点数をとった時、など）
（本人が「しまった」と気付いている場合は、叱るのではなく子どもの気持ちを気遣う言葉をかけます。）



「叱り上手」になるポイント

● 短く叱る

長々と叱っていると、子どもは悪いと思っても、「早く終わってほしい」という気持ちが大きくなってしまいます。

● 他の人の前で叱らない

「恥をかかされた」という恨みだけが残る場合があります。なるべく二人きりになれる場所で叱るようにしましょう。

● 兄弟や友達と比べたり、過去を持ち出したりしない

その時の行為について叱りましょう。兄弟や友達と比較されたり、過去の同様の行為を持ち出されたりすると、反発心を抱くようになります。

● 自尊心（プライド）を傷つけない

子どもは、子どもなりの自尊心をもっています。「最低！」「いつもダメね」などという言葉は自尊心を傷つけ、子どもを萎縮させたり、強い反感を抱かせたりします。

自己主張が強くなり、戸惑ってしまう



子どもを信じて、細かく口出しをしないで見守りましょう。



- これまでのように親の言うことを素直に聞かなくなり、自己主張が目立つようになります。自我が芽生え、親から自立していく思春期への変化と受け止めましょう。
- 子どもの「甘えたい気持ち」に迎合し、世話を焼きすぎると、子どもの自立を妨げることになります。過干渉をしないことが、子どもの自立心を育てるために必要です。
- 思春期であっても、親や年上の人への礼儀や態度はわきまなければなりません。冷静に聞き入れられる時に、分かりやすく説明し、注意を促すことも必要です。



「自立心」を育てるポイント

● 「自分で決める」大切さ

自己主張は、自己決定の欲求の表れでもあります。自分で決めると、やる気が出るうえに、結果の責任は自分にあるという自覚も高まります。親は先回りしてレールを敷くのではなく、子どもが判断する機会を増やすようにしましょう。

● 手を離しても、目は離さない

身の回りのこと（身の整理・整頓、分担した家事など）が自分でできるようになることが、自立に必要な条件といえるでしょう。手順やコツを教えた後は本人にまかせ、見守るようにしましょう。

● 友達は、成長の糧

親より友達を求めるようになります。友達と一緒に過ごす時間が多くなり、互いに刺激し合ったり、喜びや悲しみなどを共有し合ったりしながら成長します。親は、子どもの友達を大事にする姿勢で見守るようにしましょう。