お父さん・お母さんのための

反抗期の子・勉強しない子
対応ガイドブック

SAMPLE 版

サンプル

この書籍は著作権により保護されています。
複写・複製・転売を禁止します。

Copyright Tomomichi Yasumura all rights reserved

反抗期の子・勉強しない子の対応ガイドブック

もくじ

第一章　思春期と向き合う　Ｐ４

青春を思い出す

第２章　　反抗期とは何か知る　Ｐ１２

１，反抗の原因　自己否定
２，反抗の原因　自立心

第３章　　反抗期の対応　　P25

１，子どもの話に共感する
２，自分で決めさせる
３，身体を整える

第４章　より良い親子関係をつくる　　Ｐ４１

１，子育ての軸を持つ
２，子どもを認める
３，褒め方のコツ
４，上手な叱り方

第５章　勉強しない子の対応法　Ｐ７４

１，「楽しくない」と解決法
２，「わからない」と解決法
３，「続かない」と解決法

第１章　思春期と向き合うために

反抗期のお子さんや勉強しないお子さんの対応法を紹介する前に、

思春期のお子さんの変化を理解していただきたいです。

１２～１８歳といえば身体はもちろん、心が大きく変わります。

心は見えないので、大人は子どもの変化についていけなくなり、心配になります。

しかし、お子さんの心の変化が理解できれば、

- ✔ 小さいころは素直でいい子だったのに・・
- ✔ 小学生のころは勉強したのに・・
- ✔ 最近、言葉遣いが悪いな・・
- ✔ 態度がわるく、ちょっと怖い・・
- ✔ 部屋に閉じこもってばかりで、大丈夫？

このような悩みの原因がわかり、親の心も軽くなります。

わからないものほど怖いものはありません。

私たちが暗闇を怖がるのは、その先がわからないからです。

お子さんのことを分かれば、怖くありません。心配もいらなくなります。

ですから最初に、思春期の心身の変化を理解しましょう。

中高生は急に体が大きくなっていきます。

男の子は骨格がガッチリして、背が高くなります。

お母さんの身長を超える子も多いですね。

見上げると、ちょっと威圧感を感じるかと思います。

昔なら１６歳までに元服（げんぷく）（成人式）を終え、
大人として扱われました。

母親でも「〇〇様」と呼び、
母親と距離をとる慣習がありました。

なぜ、母親と距離をとっていたのでしょうか？

それは男の子が思春期に入り、自分が男性であると認識したときに
母親の中に女性を感じることが不快だからです。

儀礼の中にも、生物学的な理由があったのです。

現代の男の子も同じです。

息子さんは自分が男性であると認識したとき、自然に母親と距離をとろうとします。

それまでのように一緒に買い物に行くのを嫌がるようになったり、小さいときのようにベタベタされると「やめて！」と手を払ったりします。

この行動の変化は自然なもので、お子さんが成長した証です。

息子さんが自分から離れて行くのを感じて寂しがったり、「私、何かしたかしら」と
反省してしまうお母さんがいますが、大丈夫です。

親に反抗しているわけでも、親がきらいになったわけでもないので安心してください。

一方、女の子の身体は丸みを帯びてきます。

男の子と同様、男性にたいして敏感になり、男性を汚いものや怖いものと認識することもあるようです。

よって、多くの娘さんは父親と距離を取るようになります。

できれば、お父さんは少し遠くから娘さんを見守ることができるといいです。

距離をとることによって信頼関係も深まると考えましょう。

彼らは大人と違う価値観を持って生きている

思春期で身体よりも成長が目覚ましいのが、精神的な部分です。

彼らは現実世界だけでなく、スマホなどのメディアで多くの情報に触れます。

世の中や学校を冷静な目で見つめ、考え、批判する能力もあります。

大人のウソ・ゴマカシ・キレイゴト・タテマエ・ソンタクを敏感に見抜いています。

大人が「今どきの子は・・」と考えるのと同様に「今の大人は・・」と考えています。

彼らは我々の中高生の時代とは違う世の中で生きていますから、

我々の価値観とは異なる価値観を持っています。

良し悪しや優劣ではなく、価値観や考え方が違うということを強く認識しましょう。

例えば、大学選びです。

２０２２年の駿台予備校の資料によると、昭和～平成～令和と大学を選ぶ価値観が

大きく変化しているそうです。

昭和・・・国公立大学に価値

平成・・・有名国公立・私立大学に価値

令和・・・自分を活かし輝ける分野のある大学に価値

・・・多方面で学び人間的成長ができる大学に価値

令和の高校生たちは、世間一般の価値観（他者からの評価）よりも

自分の満足を優先させ、自分の人生を充実させることに価値を見出しています。

もちろん、学歴社会は残っていますし、有名大学の価値は高いままです。

しかし、子どもたちの考え方は多様であり、画一的ではなくなりました。

ですから、もしお子さんの価値観とあなたの価値観が違うことがあっても、

お子さんの考え方を否定しないようにしましょう。

一方、世代の違う私たちの価値観も大切にして子に伝えていきましょう。

正しいとか正しくないではなく、一つの考え方として話していきましょう。

互いに理解しあう努力が親子の信頼関係を築きます。

今は子育ての第２ステージ

子どもは１２～１８歳の間に大きく変化します。

あまりの急激な変わり方に、戸惑っている方も多いと思います。

小学生の頃の小さくて従順でかわいかった頃も大切な思い出ですね。

そして、思春期の今は新しい子育ての第２ステージに入ったと考えてください。

彼らは言葉で自分を表現し独自の価値観をもった、もはや立派な人格です。

私たちは「子どもを育てる」から「大人になるのを見守って支える」に意識を
変えていきましょう。

コントロールではなく、サポートをしましょう

これまで５００組以上の中学生親子さんと接してきた経験から言えることですが、

中高生に対し、大人の意志で彼らの考えや価値観をコントロールできません。

先ほどの大学選びの例のように、彼らは個人の価値を重視するからです。

大人の価値観に子どもを従わせようとしたり、強引にコントロールしようとすると、必ず反抗やトラブルが起きます。

例えば、中学３年生にこんな親子がいました。

収入が安定しているからという理由で、親は子どもに公務員になってほしい。

一方の子どもは、英語が好きだからいつか海外に出たいと願っている。

将来の話や志望校の話題になるとケンカになり、受験勉強が手に付きません。

親の「収入が安定している」という理由は、お子さんの幸せを願っているのと同時に

「自分が安心したいから」という親の願望も入っているのではないでしょうか？

他に「偏差値の高い高校に入ってほしい」という願いも、子どもの将来というより

世間体や親せきの反応を気にしたり、親の見栄である場合もあります。

親の考える幸せと子が考える幸せが対立してしまうと、必ずケンカになります。

子どもにこうあってほしいと願うのは親として当然です。

しかし、自分の価値観を子どもに求めても、多くは失敗に終わります。

お子さんの幸せを願う気持ちが親のエゴにすり替わらないようにしたいですね。

お子さんが中学生になったら、自分の望みと子どもの将来を切り離して考えましょう。

お子さん自身が自分で選んだ人生を生きるのが、お子さんの幸せだと思います。

親として子どもの幸福を願う気持ちを持ちつつ、

子どもの願いが叶うようサポートしましょう。

くり返しになりますが、まずは子どもの価値観を理解しましょう。

自分の青春時代を思い出してみましょう

第２ステージに入ったお子さんの心を理解し、親子関係を改善する、あるいは勉強に向かわせる。

この目標を達成するために、いつも親御さんにやっていただきたいことがあります。

思春期のお子さんに接して、イラっとするとき。

何を考えているのかわからないとき。

うまくコミュニケーションが取れないとき。

言っても勉強をしないとき。

そんなときは１０代の頃のご自分を思い出してみてください。

親のことをウザイと思ったことはありませんか？

親に「〇〇しなさい！」と言われ、素直に応じていましたか？

今、今度はあなたが親になりました。

今、自分が子どもにしていることは、自分がされて嬉しかっただろうか？

と考えてみてください。

子どものことで悩んだら、自分の青春時代を思い出すとヒントがあると思います。

それでは、最初のワークを始めましょう。

ワーク：ご自身の中学・高校時代を思い出してみましょう。

卒業した中学校名

中学で楽しかったこと

中学でツラかったこと

卒業した高校名

高校で楽しかったこと

高校でツラかったこと

父の印象を一言で

母親の印象を一言で

親にしてもらって嬉しかったこと

親にされてイヤだったこと

親に言われて嬉しかった言葉

親に言われてイヤだった言葉

第２章　反抗期とは何かを知りましょう

ご自身の中高生時代を思い出しましたか。

一つの場面を思い出すと、当時の友人の顔や出来事が次々と思い出されますね。

さて、私はこれまで５００組以上の親子を見てきました。

塾には、いろいろな子が通っています。

なかでも親に反抗的な態度を取っている子には、共通点があります。

どんな状態の子が親に反抗しているか？

次の２つのどちらか、または両方です。

１、自分に自信がない・自己否定

２、自立心が強い

子どもの心理は、表面的な態度ではわかりづらいものです。

親であるあなたに強い態度をとっているように見えても、自分に自信がない。

親のことは大好きだけど自分の力で生きたいと願い、　　あなたから離れようとする。

態度と心の中が逆である場合も多いです。

では、彼らはどのような心でそのような言動をしているのでしょうか。

反抗期の具体的な対応法の前に、思春期の子どもの心理を理解しましょう。

お子さんの本当の気持ちは見えない

「子どもが何を考えているのか分からない」

このように悩む方がいますが、自分ではない人が何を考えているかわからないのは当然です。自分の子どもであっても、それは同じです。

ところで、普段のわたしたちの意識のことを顕在(けんざい)意識と言います。

日常生活の中で自分自身が気づいている意識のことです。

「私は今これを読んでいる」・・・と自覚ができますよね。これは顕在意識です。

心の奥ではなく、いつも表に出てきている意識です。

もしかしたら、お子さんは親であるあなたに「うざい！」「うるさい！」などと言っているかもしれません。

それは「顕在」している意識です。

親であるあなたは「いいかげんにしなさい！」と言っているかもしれません。

それも「顕在」している意識です。

しかし、それらの顕在した言葉は本音でないことも多いです。

一方、潜在(せんざい)意識という言葉をご存知かと思います。

潜在意識とは、自分でも気がつかないような、心の奥にある意識です。

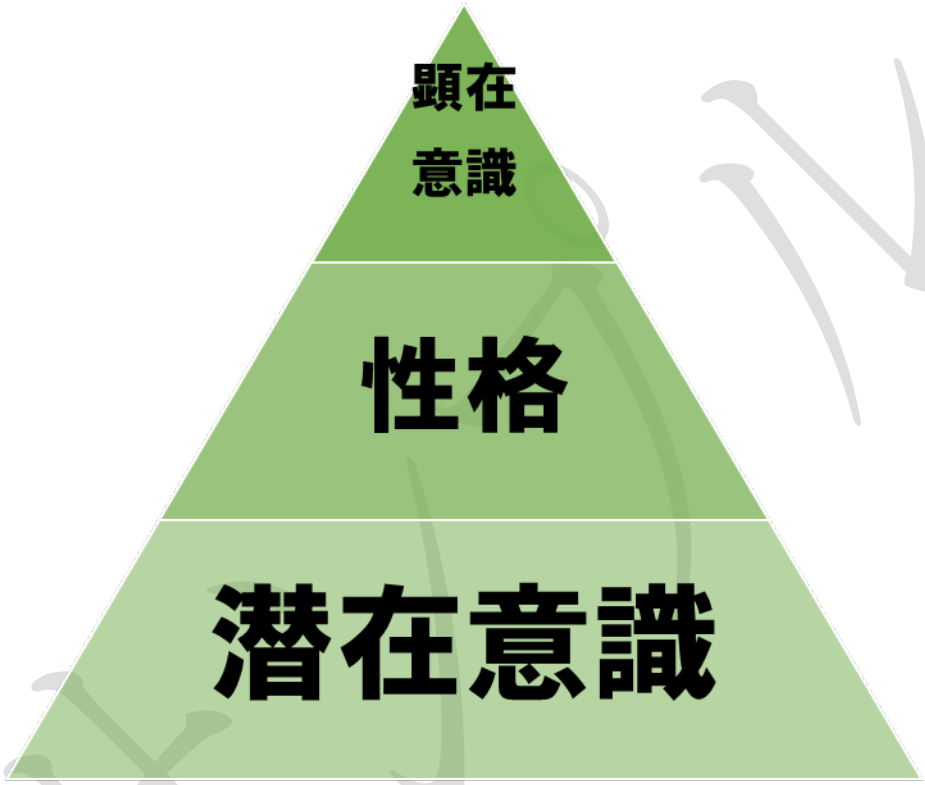
普段は自覚がないけれど、ふとした瞬間に出る「もう一人の自分」と言ってよいでしょう。

本当の心は、この潜在意識の中にあります。

心の中を図にしてみました。

心の土台を作っているものが潜在意識であり、潜在意識によって性格が作られ、

その性格から目に見える顕在意識が作られると考えてください。

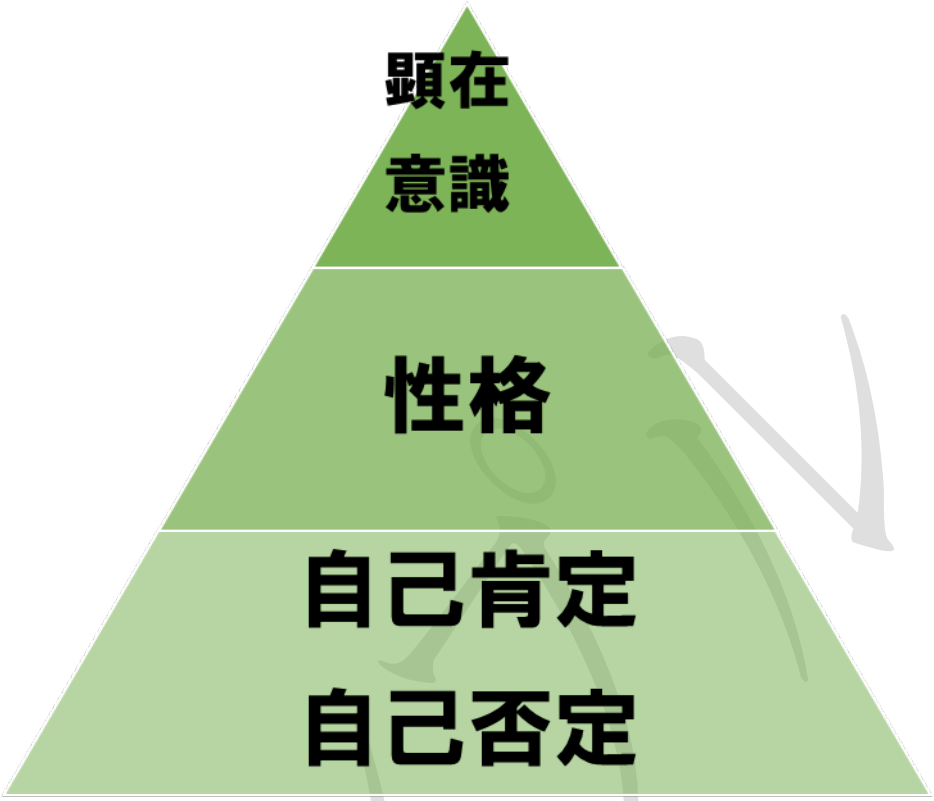


こうしてみると、お子さんの態度や言葉（顕在意識）は潜在意識によって決まると
ご理解いただけると思います。

ですから、お子さんの反抗的な言動を変えるには、言動を作っている潜在意識を
変える必要があります。

しかし、目に見えない潜在意識をどうやって変えればいいのでしょうか？

そこで、「潜在意識」をもう少し身近な言葉で言い換えましょう。



潜在意識の中には、自己肯定や自己否定の意識があります。

では、自己肯定や自己否定とはどのような意識なのか、

中高生に自己肯定や自己否定が現れる場面も考えてみましょう。

明るさ・やる気・積極性を支えるもの＝自己肯定

すべての人はセルフイメージを持っています。

「わたしは友達が多いほうだ」

「ちょっとしたことで緊張してしまう」

「集中力はあるほうだ」

「一人でのんびり過ごすのが好きだ」

「ひとつのことを続けるのが苦手」

「料理を作るのは好き」

「子どものころはけっこう勉強はできた」

セルフイメージの中でも

「わたしはやればできる人間だ」

「わたしは人に感謝される存在だ」

「わたしは人に必要とされる人間だ」

このような「自分に価値があると認めるプラスの気持ち」を**自己肯定感**といいます。

この自己肯定感は、普段は意識しません。潜在意識だからです。

暗い気持ち・やる気のなさ・消極的の原因＝自己否定

潜在意識には、同時に「やる気がしない」「どうせ努力してもダメだ」「ぼくは必要とされていない」などの**自己否定**の意識も含まれています。

もう一度、さきほどの心の図を思い出してください。

土台部分に自己肯定・自己否定があり、それが子どもの性格の「元（もと）」となっています。

土台の上に「優しい」「怒りっぽい」「冷静」などの性格が作られます。

そして、性格の上に日常に現れてくる言動があります。

つまり、

子どものヤル気のあるなし、前向きや後ろ向きの態度は生まれながらの性格ではなく、

自己肯定の大きさと自己否定の大きさで決まっていると考えられます。

塾での例をあげますね。

私の塾では毎年中３の夏期講習を１００時間くらいやります。

塾で一日７時間勉強を１５日間です。

もちろん、塾での学習の他に学校からの宿題も出ます。

６月末の期末テストが終わったら夏期講習について生徒たちに発表しますが、
その時の生徒たちの反応は２種類です。

あなたのお子さんは夏休み中に１００時間勉強と聞いたら、

どんな反応をするでしょうか。

「え～、そんなの絶対無理！」

「ありえない！」

「イヤだ～！」

こういった反応をする生徒と

「お～、すご～い！」

「受験生だし、それくらいやらないと！」

「合格したいから頑張る！」

このような言葉が出てくる生徒がいます。

１００時間勉強といえば、精神的にも肉体的にもキツイことはわかっています。

それをどう受けとめるか・・・・

同じことをやるのに、これだけ反応が違うのは不思議ですよね。

２つの反応の違いは自己肯定・自己否定の意識の違いと考えられます。

普段から**「自分には無理」「私にはできない」の意識が強くある子**と

「ぼくならできる」「頑張れば良いことがある」と信じている子の違いです。

勉強を例に出しましたが、ものごとを前向きにとらえるか否定的に考えるかは、

それまでの自己肯定の経験、自己否定の経験の量で決まるといってよいでしょう。

日本の子ども　自己否定 ＞ 自己肯定

あなたのお子さんは、自己肯定と自己否定のどちらが大きいですか？

参考に中学生を対象にしたアンケートを見てみましょう。

私は人並みの能力があると思う

中学生	日本	米国	中国	韓国
①とてもそう思う	１３．０	５５．６	４９．４	７．６
②まあそう思う	４０．４	２３．３	３５．２	６６．１
③あまり思わない	３２．２	４．３	８．０	２１．６
④全く思わない	１３．４	２．０	６．８	４．４

自分はダメな人間だと思う

中学生	日本	米国	中国	韓国
①とてもそう思う	２０．８	４．７	３．４	７．９
②まあそう思う	３５．２	９．５	７．７	３３．８
③あまり思わない	３１．８	１６．２	２４．３	４４．６
④全く思わない	１６．２	５５．４	４４．６	１３．４

青少年教育データブック　中高生の意識調査より

※無回答掲載なし

高校生でも同じような回答でした。

外国と比べることに意味があるのか分かりませんが、

日本の中学生は自分に自信がない傾向にあります。

つまり、自己肯定より自己否定が強い子が多いと言えます。

反抗の原因１　自己否定

中高生が反抗する原因の一つが、この自己否定です。

どんな子でも、自己否定の心は持っています。

学校や日常での出来事で、その気持ちが大きくなってしまうことがあります。

勉強面、生活面、友達関係、家族関係・・・

子どもも学校という社会の中に生きていますので、ストレスがたまることもあります。

大人と同じく、うまくいかないことや失敗したりすることがあります。

先生に叱られたり、クラスメイトからイヤなことを言われることもあるでしょう。

「どうせ・・・」

「ぼくなんか・・・」

「何をやっても・・・」

残念なことに、家庭で自己否定の感情を大きくしてしまう子もいます。

自己否定が大きくなると、自分を責める子は部屋に引きこもってしまいます。

極端になると「生まれてこなければよかった・・」などの言葉が出てしまいます。

自分を責めない子は、自己否定の感情を家族にぶつけます。

自信のなさからくるイライラやストレスを家族に当てているのです。

お子さんのそのような態度が、反抗しているように見えるのです。

反抗の原因２　自立心

子どもの自己否定が大きくなると親へぶつける、これが反抗の正体の一つです。

思春期のお子さんが反抗するもう一つの原因があります。

それは自立心です。

冒頭でもお伝えしましたように、子どもは小学高学年から徐々に自立に向かいます。

学校や日常生活の経験から人格が形成され、大人への階段をのぼり始めます。

自然現象として、また意識的にも家族とは距離を取るようになります。

代わりに、友達や学校のグループの人間関係に重きを置くようになります。

私は自分で何でも決めたい！自分の人生だ！と思う気持ちも湧いてきます。

しかし現実は、何でも自分で決められるわけではありません。

まだ自分一人の力で生きていけないことにも気がついています。

しかし、私は自分で何でも決めたい！何でもできる！私の人生だ！と願い続けます。

ですから、「〇〇しなさい！」と指示や命令されるのを嫌がり始めます。

家族が自分の自立と自由をさまたげるものに思えてくるからです。

お子さんが「自分のもの・自分のこと」にこだわる言葉を聞いたことがあるかと思います。

「おれの部屋ものを勝手に触るな！」

「自分の服がほしいからお金！」

「自分の将来は自分で決める！」

これらは反抗というより、自分の考えや時間・空間を侵(おか)されたくないのです。

自分のことは自分でする＝自立しようともがいているのです。

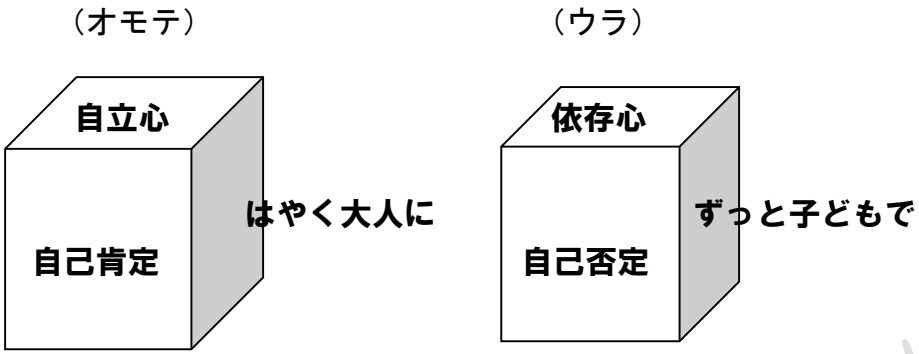
もちろん、親が嫌いという理由でそのような態度をとっているわけではありません。

ですから、お子さんが自分の考えを言うようになったり、自分のテリトリーを守る言動をするようになったら、我が子は自立しようとしていると考えてください。

自我が成長して、大人になろうとしていると考えてください。

反抗期で困った・・・ではなく、心の成長期が来たととらえましょう。

子どもの心をサイコロのようにあらわしてみました。



自己肯定　⇔　自己否定

自立心　⇔　依存心

大人に　⇔　子どもで

自己肯定のウラが自己否定、自立心のウラに依存心、大人になりたい気持ちのウラは子どものままでいたい気持ちです。

彼らの心はいつも揺れていて、ちょっとしたきっかけで見える面が変わるので、私たちは心配になり、戸惑うことになります。

ご家庭でも、こんな経験があると思います。

楽しく学校の話をしてくれたと思うと、翌日は「うるさい！」と言われてしまった。

勉強を「頑張る！」と言っていたのに、急に「何もやる気がしない」と言いだした。
でも、そのような心の揺れはごく自然なことと考えてください。

そのとき、お子さんは葛藤しながら成長しようと必死で戦っているのです。

それでは、自己否定や自立心についてのワークをやってみましょう。

ワーク：お子さんは自信がなかったり、自己否定していますか？

はい　　・　　いいえ

どんな点に自信がなかったり、自己否定をしていますか？

あなたが中高生のとき、自信がなかったことや自己否定したことは何ですか？

ワーク：お子さんがあなたから自立しようとしている言動はありますか？

はい　　・　　いいえ

どんな場面で、お子さんがあなたから自立しようとしていると思いましたか？

あなたは親から自立したいと思ったことはありますか？　それはなぜですか？

次のページから、反抗期の対応法をお伝えします。

サンプルは以上です。

最初の２４ページをお読みいただきました。

本編は全１０４ページあります。

ご覧いただいた通り、ワークをしながらあなたのご家庭に合った反抗期の対応を考えたり、

勉強がすすまないお子さんには対応法を試行できるようにしています。

たくさんのことが書いてありますが、すべてやる必要はありません。

「やってみよう」と思ったことから実践してみてください。

成功しても成功しなくても、次へのポジティブなステップになることでしょう。

また、あなたがお子さんを想う気持ちは必ず伝わります。

お読みいただき、ありがとうございました。

ご質問やご相談がありましたら、下記メールにご連絡ください。

〒921-8064
石川県金沢市八日市 1-735-1

桜ゼミナール　安村知倫

076-280-2585
info@chugakuagaru.com

※　ご質問などは原則４８時間以内に返信します。
お使いの機器によってメールアプリが始動しないことがあります。