

## サンプル

### 小学生・中学生・思春期の反抗期の対応 ガイドブック



本書は著作物です。  
無断で複製・複写・販売・転売することは法律で禁じられています。

発行者 安村知倫

はじめまして。チャイルドコーチングアドバイザーの安村と申します。

普段は学習塾で小学生・中学生に勉強を教えています。

「反抗期 小学生 中学生の対応ガイドブック」をご覧いただきありがとうございます。

数百名の子供たち、保護者様と過ごしてきた経験をあますところなく書きました。

15年の経験から、うまくいったこと、失敗、そして多くの学びがありました。

保護者の方がこの教材からヒントを得て、悩みから開放され、お子さんとともに明るく充実した人生を送られることを心から願っています。

さて突然ですが、歴史上でもっとも古い紙をご存知ですか？

世界最古の紙はパピルスと呼ばれています。

古代エジプトが発祥とされるパピルスには、やがて文字のようなものが記されるようになり、現存するものもあるそうです。

その世界最古の紙には何と書かれていたと思いますか？

「最近の若い者はなっとらん！」

若者への不満、こどもへの悩みが書いてあるそうです。

子供や若者への悩みは昔からあるもので、これからもあり続けるのでしょう。

悩んでいるのはあなた一人ではありません。

どうぞ気持ちを楽しんで、リラックスして読んでくださればと思います。

## 1、お子さんの本当の気持ちはどこに？

## 第1章より

せんざい  
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。

対して、普段のわたしたちの意識はけんざい顕在意識です。

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。

心の奥に潜んでいるのではなく、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！」「あっち行って！」などと言うかもしれません。

それは「顕在」している意識です。

親であるあなたはお子さんに「いいかげんにしなさい！」など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、たいてい本音ではありません。

「くそばばあ！」も、お子さんの本当の心ではありません。

なぜなら、**本当の心は潜在意識の中にあるから**です。

## 2、心は見えなくて当たりまえ

子供の本音は潜在意識にあるので、見えません。

そして、子供の心が見えない理由がもう一つあります。

私たちが大人になったからです。

私たちは、子供のころに親に言われて傷ついた言葉や、励まされた言葉を忘れてしまいます。

親に言われてムカついていた言葉をそのまま自分の子供に投げってしまうこともあります。

それは親になって、私たちの社会的役割が変わったからでしょう。

冒頭の古代の話でも紹介しましたように、古今東西、大人は子供を理解できません。

いつの時代も大人は「いまどきの子供は・・・」と言い、

子供は「大人はわかっちゃくれない」と感じているのです。

それでは、私たちは何をやっても無駄なのでしょうか。

いいえ、親としてできることは多く残されています。

どんな時代の子供にもある「潜在意識」に目をやることです。

お子さんの本当の心に気がついてあげれば、お子さんとの信頼関係を築き、

互いに認め合い、良好なコミュニケーションをとることができます。

私の経験から申し上げますと、**私たちは子供を変えることはできません。**

なぜなら、変わるのは子供自身だからです。

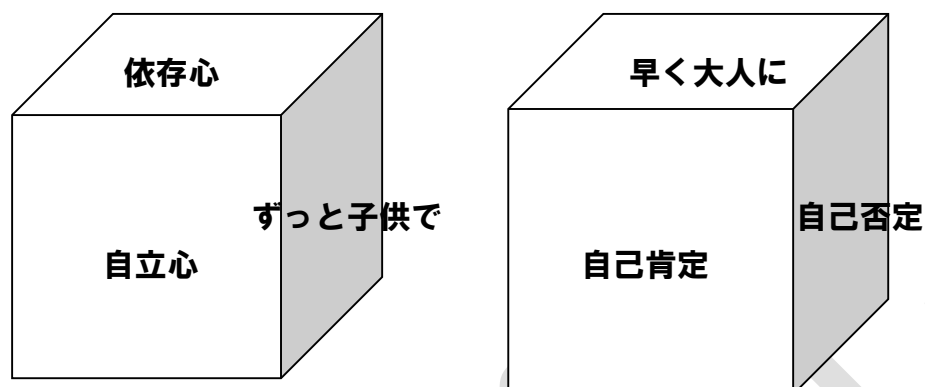
そして、**私たちは子供自身が変わるのを助けることはできます。**

**見えない部分に働きかけることによって、子供自身が自分で変わってゆきます。**

## 2、ゆれる想い

## 第2章 反抗期の正体より

小学校高学年から中学・高校にかけての子供の心はこのようになっていると考えてみます。



親から自立したい気持ち、親とずっと一緒にいたい気持ち。

私はいい人と思える瞬間、自分はダメな人間と落ち込む瞬間。

大人になって自分で生活したい気持ち、できない自分。

自己を肯定する気持ち、自己を否定する気持ち。

自分で何でも決めたい心、決められない自分。

彼らの心はいつも揺れていて、サイコロのように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。

部活動や勉強で「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。

これらは何か問題があるのではなく、自然な心の状態といってよいと思います。

**子供の心がコロコロ変わるのは自然なこと**

### ほめるときのコツ1 次の言葉は言わない 第3章 子供のほめ方より

お子さんを褒めるときに「頑張ったね」「すごいな。」と言います。

ここまではよいのですが、実は大事なのはこのあとです。

お子さんがテストでいつも50点だったのに80点を取ってきたとしましょう。

お子さん「テスト80点取れた！」

お母さん「本当？すごいね！」

「すごいね！」に続けて言いたいことがあるかもしれませんが、我慢してください。

×「本当？すごいね！ **次は90点ね！**」

×「本当？すごいね！ **え～？こんな間違えたの？**」

×「本当？すごいね！ **できて当たり前よ。**」

×「本当？すごいね！ **珍しいこともあるのね。**」

お子さんは(せっかく頑張ったのに…)とってしまうでしょう。

勉強が苦手だった子が80点を取れたら飛び上がるくらい嬉しいものです。

残りの20点に目をやって、できなかった部分に焦点を当てると喜びが半減します。

自己肯定感を得るはずが、「どうせ…」といった自己否定が大きくなり、次のテストは見せなくなるでしょう。

**お子さんの喜びに共感して終わりにしましょう。**

## ほめるときのコツ 5 なぜ兄弟で比べるのは良くない？

兄弟や姉妹で子どもを比較するのはよくないといえます。

ましてや他人と比べられることを、子供はいやがります。なぜでしょうか？

子供は本心で「**私は私でいたい。僕は僕でいたい**」と思っているからです。

大人も同じですが、他人と比べられて優劣をつけられては傷つきます。

また「〇〇くんは優秀ね。□□くんは…」などと話すと、子供は特有の正義感を持っていますから「うちのお母さんは人を差別する」と考えます。

もし、お子さんが優劣の「優」で、「あの子に比べて優れている」と思って育ったとします。

その結果、どうなるでしょう。

「僕は優れていて、あいつは劣っている人間だ」という価値観で人を見るようになるでしょう。

そこで、比較対象は「過去のお子さん」と「今のお子さん」にします。

どんな子供でも、以前にできなかったことが今はできるようになることがあります。

お子さんの進歩や成長を認め、「頑張ったね」と認めてあげましょう。

そうして**自己肯定感を高められた子供は、自分の価値を認めると同時に、**

**他の子の価値も認めるようになります。**

自分を大切にすることは、他人を尊重する気持ちにつながります。

話題となる「いじめ」は、自分を大切にできず、他人も大切にできないことが一番の原因ではないでしょうか。

**お子さんの過去と今を比べましょう**

## ほめ方のコツ 7 今すぐできる「ありがとう」

子供を褒めてあげたいけど、なかなかチャンスがないな・・・という場合もあるでしょう。

そんなときは、お子さんに「ありがとう」を言ってあげてください。

私も子供を持つ親です。子供が生まれるとき、私の願いはただ一つでした。

「どうか、五体満足であってほしい。それだけで十分だ。神様お願い！」

子供は無事に生まれ、ただひたすら「健康」を願いました。

ときどきご飯を食べさせ、おむつを換え、お風呂に入れました。

一緒に遊ぶようになると子供がいる幸せを感じられるようになりました。

**子供は親を選んで生まれてくるといいます。**

こんなにかわいい子を授かるとは、なんと有難いことか。

お子さんは幼い頃、あなたにたくさんの喜びを与えてくれたと思います。



現在、私の子供は大きくなり生意気なことも言いますが、子供に対して「ありがとう」と思う気持ちを忘れてはならないと思っています。

子供のことで喜んだり悲しんだりできるのは、そこに子供がいるからです。

個人的なことですが、私は子供と遊びに行った帰りには「あ～、おもしろかったな、ありがとう」と努めて言うようにしています。

「ありがとう」の言葉もお子さんの自己肯定感を高め、お子さんは「自分は感謝される存在だ」と感じられます。

ちょっとしたことでも「ありがとう」を言った方も、スッキリと気持ちがいいものです。

**お子さんに「ありがとう」を言いましょう。**



お子さん 「今日は疲れた」

お母さん 「疲れたんだ。どうして？」

お子さん 「練習がきつかった」

お母さん 「あ～、練習がきつかったんだ」

お子さん 「……………」

お母さん 「どんな練習したの？」

お子さん 「パスの練習がずっと。いつもより長かった。」

お母さん 「パスの練習か～。ずっとってどれくらい？」

お子さん 「1時間くらいかな」

お母さん 「どう思った？」

お子さん 「まあ、パスは基本だしね」

お母さん 「パスはサッカーの基本だよね」

お子さん 「ロングパスがあまりうまくないから」

お母さん 「どうしたらいいと思う？」

お子さん 「練習するしかないかな。また頑張るよ。」

お気づきになったかもしれませんが、会話を途切れさせない仕掛けがあります。

「どうして？」「どう思う？」「どうしたらいい？」「どうしたい？」など、  
「ど」で始まる質問を投げかけてみましょう。

これはお子さん自身が自分の気持ちや考えを整理することにもなります。

## 6、目標を決め、やる気を持続させるアファーマーション **やる気の引き出し方より**

アファーマーションは、肯定的自己宣言と訳されます。

お子さんに目標を持たせたいときや、お子さんのやる気が続かないときに有効です。

具体的には「自分は〇〇できる、僕は〇〇する、私は〇〇になる」など前向きな宣言をします。

居酒屋の「和民」や「夢に日付を」の著者で有名なワタミ社長をはじめ、多くの著名人、プロスポーツ選手に活用されています。

私の塾でも毎回のテスト前に、生徒全員にさせています。

やり方を説明します。

テスト2週間前になったら、ハガキサイズの紙を用意します。

そこに、次のテストで**取る点数**を書きます。

**目標点ではなく、取る点数を書くのがポイント**です。

僕は〇〇学期 □□テストで

**370点とります！**

名前

「とりたい」希望ではなく、「とる」または「とりました」と書いてしまいます。

そして一日に最低一回は目にする場所に貼っておきます。

何枚も書いて部屋、トイレ、洗面所など何箇所にも貼るともっと良いでしょう。

こどもを連れて公園に遊びに行った時のことです。

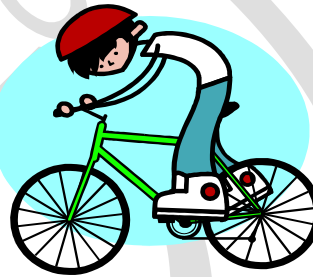
お父さんが、お子さんの自転車練習に付き合っていました。

お子さんが補助輪を外した自転車に乗れるように、お父さんが教えているようです。

一見したところ、とても暖かく微笑ましい光景でした。

ところが、お父さんが怒鳴りだしたのです。

- > 下を向くな！
- > しっかり足を踏ん張って！
- > ハンドルはまっすぐ！
- > 背筋を伸ばして！
- > 危ないときはすぐにブレーキだぞ！
- > ほら、前を見て！



同時にいくつも注意され、お子さんは今にも泣き出しそうです。

それでも歯を食いしばって頑張ろうとしています。

少し悲しい気持ちになりました。

「乗れるようになった人」の立場からの指示だからです。

どれが一番大切なのかもわかりません。

矢継ぎ早にこれほどたくさんの指示を守れというのが無理でしょう。

**どれか一つに絞ったほうが、できるようになる可能性も高い**です。

#### 4-2-1 「～してはいけません」を避けるコツ

どんな保護者さんでも「～してはダメ」の禁止の指示が出てしまいます。

言い方を工夫し、表現を変えてみましょう。

一枚のコインは裏と表があります。

まず、表のストレートな表現を見てみましょう。

日本のきれいな公園の花壇にはこんな看板が掲げてあります。



花壇に入って遊んではいけません

花壇だけでなく、公園の注意書きや学校の校則でも「～してはいけません」の表現が目立ちます。

「入ってはいけません」と書かれていれば、なおさら興味を持つのが子供。

お子さんが小学生ならば「ちょっと悪いことしてみよう」と思うかもしれません。

そこでコインを裏返してみます。



花壇の外で遊びなさい

内容は同じですが、「言葉の雰囲気」が違っていませんか？

サンプルは以上です。

一部抜粋となっていますので、分かりにくかったかもしれません。ご了承ください。

なお、本書は78ページあり、内容は以下となっています。

## **第1章 潜在意識と自己肯定感**

- 1、子供の本当の気持ちはどこに？
- 2、心は見えなくてあたりまえ
- 3、やる気・積極性・明るさ・自信を支えるもの
- 4、日本人は自信がない？
- 5、自信をこわさないで

## **第2章 反抗期の対応**

- 1、反抗期の正体
- 2、ゆれる想い
- 3、反抗期に親ができる対応

### 第3章 子供のほめ方

- 1、〇〇〇が変わると子供は変わる
- 2、あなたの意識を変える方法
- 3、具体的なほめ方
  - 3-1 それはNGワード 言わないで
  - 3-2 〇〇〇と言わないで
  - 3-3 〇〇〇をほめると頑張る子に
  - 3-4 〇〇に触れると心に届かない
  - 3-5 なぜ兄弟で比べるのはいけない？
  - 3-6 子供を伸ばすほめ方
  - 3-7 いますぐできる褒め言葉

### 第4章 子供の自立へ向かわせるヤル気

- 1、あなたはどんなときにヤル気が出ますか？
- 2、親が〇〇すると子供は成長しない
- 3、お子さんに〇〇させると自立する
- 4、やる気をうながす会話術
- 5、ご自身が明るい心で過ごすために
- 6、目標を持たせ、やる気を持続させるアフターメーション
- 7、子供が挫折してしまったときの対処

## 第5章 子供の叱り方

- 1、お子さんはまだ初心者
- 2、どんな大人になってほしいですか？
- 3、叱るときを決める
- 4、上手な叱り方    4-1 一時一事
  - 4-2-1 「～してはダメ」をやめるコツ
  - 4-2-2 「早くしなさい」をやめるコツ
  - 4-2-3 家のものを壊したとき
  - 4-2-4 成績が下がったとき
- どうしても我慢ができないときは

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

サンプルの中にも何かヒントになることがあれば幸いです。

お子さんと保護者の方をはじめ、ご家族みなさんが明るく笑顔で毎日を過ごされることを願っています。

チャイルドコーチングアドバイザー    **安村知倫**

ご質問などは下記アドレスへお願いします。

[plalazaku@cpst.plala.or.jp](mailto:plalazaku@cpst.plala.or.jp)

私の学習塾ブログ <http://plaza.rakuten.co.jp/sakurajuku/>

反抗期ガイドブック購入ページ <http://hankou-ki.com/>