-家 族

どうかかわるか まっ盛り

反抗期とは、どういうものか

相談にのってきました。千葉県の中学校で 思春期の子どもの接し方に迷う親御さんの は、スクールカウンセラーを20年ほどして 私は教育カウンセラーです。30年ほど、

どうしたらいい?」がわかる』 は、多くのケースに共通する一般的なこと 談についてはこの本に譲るとして、ここで 社)にまとめました。個別の具体的な相 がらを解説しておきましょう。 『反抗期乗り切りマニュアル―「こんな時 そこでおこなってきたアドバイスを昨年 (主婦の友

この時期の子どもの反抗の意味を理解する ることからはじめなくてはなりません。 ためには、 反抗期の多くは「思春期」に現れます。 まず、 思春期について理解をす

からない」というのが、思春期の子どもの

れます。1つは、攻撃的に親にぶつかるこ

反抗期には、

大きく2つの特徴が見ら

校の3年間で思春期はピークを迎えます は小4から思春期に入ります。そして中学 早い子どもで女の子は小2から、 ・男の子

驚きます。 に揺れて、未知の何かが噴出します。 もない、心の形が定まらない時期」。この の内側から知らない自分が顔を出してきて ば、心の液状化現象です。子どもは、 時期には、自分の土台そのものがグラグラ 思春期とは「大人でもない、子どもで 自分

は本音を言ってくれない」と思います。 す。こうした場面で親の多くは「うちの子 子ども自身にもわかりません。 と尋ねた時に、子どもは「わからない」 ろんわかりません。親が思春期の子どもに 「どうして?」「あなたはどう思うの?」 「別に」としか答えないことがよくありま いったい自分に何が起こっているのか、 かし、そうではありません。この 親はもち

本音です。本当に自分でもよくわからない 諸富 祥彦 明治大学文学部教授

【もろとみ・よしひこ】 臨床心理士。著書に『反抗期乗 「こんな時どうしたらい い?」がわかる』(主婦の友社)『男の子の育て 方』「女の子の育て方」(WAVE 出版)等がある。 http://morotomi.net/

と親から迫られてしまうと、子どもとして です。この時に「なんだ、その答えは!」 から「わからない」と言っているだけなの

ってしまったりします。 えなくなります。何を言っても答えなくな も自分を守るために親に心を閉ざさざるを

分を守らざるを得ないのです。 まうように感じるので、反抗することで自 に押さえ込まれてしまうと自分が壊れてし ここで思春期が、反抗期となります。

な反抗が「反抗期」になっていくのです。 を閉ざすようになっていく。こうして一時的 もは自分を守るため、ますます親を避け心 春期の子どもの心の内側の1つの側面です。 になってやり合う親がいます、すると、子ど このように、反抗期は、さまざまに揺れる思 この時に、子どもの反抗的な態度に対等

ります。 から自分を守るための手段という意味があ 組む中で、親との関係で揺さぶられること る自分づくり」という思春期の課題に取り ンを遮断すること。いずれも「親とは異な と。もう1つは、親とのコミュニケーショ

「反抗期がない子ども」とは

の子どものお母さんたちは、子どもの反抗 カウンセリングルームを訪れる思春期



ど、このままでは大人になれないのではない 言う人もいる。うちの子もそれに当たるの 自分を持たない子になってしまうのではない 立すると言っている人がいる。うちの子は、 か」「人は反抗期があるからこそ、自己を確 「うちの子、いつまでも素直ないい子だけ 「遅れてきた反抗期ほど大変なものと

まれません。昭和の「頑固おやじ」「口や かましい母親」との関係の中で「反抗期は 性の中で生まれてくるものだからです。 です。なぜなら、反抗期とは、親との関係 子が反抗期がない子」という答えはないの うな子どもなのでしょうか。これも「こんな 反抗する必要がない親との関係の中で 子どもは反抗しないので、反抗期は生

最近増えているのは、親子関係がフレン

ことに手をやいています。 もに親とコミュニケーションしてくれない に」「それで」としか言ってくれず、まと に手をやいている方がほとんどです。「別

抗期がない親も心配しています。 思う方もいるかもしれません。しかし、反 でしょうか?」という相談です。「反抗し が「うちの子、反抗しないんです。 ないか。なぜわざわざ相談に来るのか」と てこないなら、そんないいことはないでは しかしその中で、最近増えてきているの 、大丈夫

ではないか」などと思われるのです。

では、反抗期がない子どもとは、どのよ

あって当たり前」という通念が生まれてき

がないのです。いっしょに同じアニメを観 これは、親のあり方が変わったことが大き 値観を共有しています。 っしょに追いかけることで、同じ趣味や価 洋服をいっしょに買う、同じアイドルをい るなどして楽しい時間を過ごす、子どもの いでしょう。親が優しいから反発する必要 ーンです。いわゆる「友だち親子」です。 ドリーで反抗する必要がない、というパタ

するのも自然になってきました。 中学生の女の子が、お父さんに恋の相談を 子育てを楽しんできています。そのため、 子どもが赤ちゃんの頃から妻といっしょに 最も変わったのは、お父さんでしょう。

は、 るのは2人に1人くらいです。 子」のほうが多く、典型的な反抗期を迎え の調査では、今、「いわゆる反抗期はない です。性格も素直でいい子が多いです。 必要もないし、心を閉ざす必要もないわけ まれません。大好きなのですからぶつかる こうした「友だち親子」の関係性の中で 反抗する必要がないから、反抗期も生

あったりすると、子どもは反抗したくなる あったり、母親が「口やかましい母親」で 逆に父親が昔ながらの「頑固おやじ」で 反抗期は長期化し、激しくなる傾向が

子どもは「どうしてこう理不尽にされなく もなら、親がちょっと厳しくしただけで、 性の違いもあります。内向的で敏感な子ど もちろん、もって生まれた性格的な感受

るでしょう。その逆もあるでしょう。てはならないんだ」と思って反発したくな

しない子ども」が急増しているのです。 とって、「反抗期のない子ども」「親に反抗だち親子が急増したここ30年の変化にともしたがって、親子関係が劇的に変化し、友性の違いのほうが、はるかに大きいのです。



つことができるでしょう。どもは愛を実感できますし、のびのびと育のなら、それは何の問題もありません。子のなら、それは何の問題もありません。子

ありません。問題がないかと言うと、当然そんなことはしかし、反抗期のない子どものすべてが

認められようとするのです。

1つは、親が口やかましく、過干渉で、お母さんが大好きなので、ほめられようでとん頑張らせようとします。子どもはそのとん頑張らせようと頑張ります。子どもはそのは高いなりに育てられた子どもの場合でお母さんが大好きなので、ほめられようとするのです。

です。しかし、ある時、はたと思います。す。これもうまくいっているうちはいいのなたの将来のためよ」と声をかけ続けまたとえば、受験勉強をする子どもに「あ

それまでの均衡はくずれてしまいます。ったのかな」と疑問を抱くのです。するとすると自分のためにこんなに受験に熱心だ「お母さんはぼくのためではなく、もしか

親の言いなりになって反抗もできずにいたのが、後で否定的な影響を及ぼすのは、たのが、後で否定的な影響を及ぼすのは、 門見仲のいい親子なので母親に支配されていることに気づかず、30代、40代になっても親子なので母親に支配されていることに気づかず、30代、40代になっても親子依存から抜け出すことができずにも親子依存から抜け出すことができずにされ、母親のカウンセラーのような役割をされ、母親のカウンセラーのような役割をされ、母親のカウンセラーのような役割をまたしていることもあります。

を許されてこなかったのです。 を許されてこなかったので、「親の期待に したいのか、自分がどうしたいのかわから したいのか、自分がどうしたいのかわから ない」と苦しみます。反抗もせず、親の期 待に過剰にこたえようとしてきたために、 犯歳になっても30歳になっても、親の期待に たレールの上しか歩くことができない子ど もになってしまいやすいのです。

います。
のてはいけないんだと暗に感じている子もとを敏感に感じて、私は母親より幸せになとを敏感に感じる、私は母親より幸せになる。

反抗期3つのタイプ

反抗期には3つのタイプがあります。

1つはコミュニケーション遮断・非攻撃のいった言葉しか発せず、親に心を閉ざしたまま、過ごしていくタイプです。親としては「うちの子は心を開いてくれない」とでもしないと自分でも自分が壊れてしまいでもしないと自分でも自分が壊れてしまいでもしないと自分でも自分が壊れてしまい。こからに感じている。そのことを理解しておくか要があります。

いきやすいタイプです。

2つめは、攻撃型。「くそババァ」「くそと子の激しいやり取りがエスカレートしてなって反撃したくなってしまう。そんな親なって反撃したくなってしまう。そんな親と子の激しいやり取りがエスカレートして

思ってしまいがちです。

思ってしまいがちです。

思ってしまいがある

ない。そう思っていたら、学校から帰るな

ない。そう思っていたら、学校から帰るな

ない。そう思っていたら、学校から帰るな

ない。そう思っていたら、学校から帰るな

ない。でも、いずれの行動に出るか、波がある

しかし、そんな時こそ、子どもの行動のいると、子どもがコミュニケーションを回いると、子どもがコミュニケーションを回避して部屋に閉じこもる時と、子どもががせてきたりと荒れた言動を見せる時とでは、学校での出来事のパターンがわかってきたりします。

様子をうかがうといいでしょう。すると、 意味を理解することにつながります。 きまって、モノに当たっていることがわか ったりします。それが、お子さんの言動の 友だちからからかわれた時に

げたりしているのであれば、担任の先生に

たとえば体育があった日によくモノを投

反抗期の子どもへの接し方 大人からまず、一歩、引く

子どもの反抗的な態度には、つい、カーッ





の未熟さ」にあります。 の多くは、「子どもと対等にやり合う、親 もう一度言います。激しい反抗期の原因

になっている親には、なかなかできないの れは、きわめて大切です。しかし、感情的 「親のほうから、一歩引くこと」です。こ では、どうしたらいいか。大切なことは

のは「親のほうから、一歩離れて、違う場 子どもと接するようにすること」です。 気持ちが穏やかになったと確認できたら、 子どもと接しないようにすること。自分の 所に行って、自分の気持ちが落ち着くまで では、どうすればいいか。一番お勧めな くれなくなった」。 やめないので無理やり取り上げたら、子ども ので子どもを蹴ってしまった」「スマホを となってしまう人も少なくありません。 から暴力を振るわれ、その後、何も話をして 家を出ていってしまった」「腹が立った 「子どもに出ていけと言ったら、本当に

②完全呼吸をする。3で吸って、6数えな

たら、トイレや別室に逃げる

がら、ゆっくりと息を完全に吐ききる。

こなうのが、気持ちを落ち着けるポイン

息を吐く時は、ゆっくり時間をかけてお

ものほうも「引くに引けない」状態に追い ことを忘れてしまい、ほとんど対等にやり 反抗期の大半は、むしろ「親のほうに原因 のです。 子どもを傷つける発言や行動をしてしまう す。子どもの言動にイライラするあまり、 詰められて、エスカレートしてしまうので 合ってしまっているのです。すると、子ど がある」ということです。自分が親である これらの例でわかるのは、ひどくなった

③クッションをたたく、アロマをかぐ、 から、子どものところに戻る。 ける。気持ちが落ち着いたのを確認して ト。これを2~3分間おこなう。 をちぎるなどの方法で、気持ちを落ち着

④それでも気持ちが落ち着かない場合は、 ち着いたら、戻ってくる 物する、ファミレスでパフェを食べる、 1時間ほど、親自身が家から出る。 買い 人カラオケするなどして、 気持ちが落

うにすることです。 事なのは「親のほうが大人になること」。 が穏やかになってから、 対等になってやり合ってしまいそうだった 反抗期の子どもと接する上で、最も大 「自分から一歩引いて」自分の気持ち 子どもと接するよ

かなか難しいものだからです。 にいて、気持ちを穏やかに整えるのは、 なら、子どもにイラッときたのと同じ場所 動いて「別の場所に行く」ことです。なぜ そのための最も簡単な方法が、親自身が てみてください 具体的には、以下のようなことを実行し

①もしもお子さんとかかわっている時に、

自分の中で怒りがわき上がりそうになっ

L P S Vol.129