

「私、みんなから嫌われてるのかな」って言われたら？

— 思春期の子育て相談 —

長い思春期

最近、思春期が早くに始まると言われています。かつて、女子は小6、男子は中2ぐらいからと言われていましたが、今は、女子は小4、男子も小6ぐらいから始まるようです。その一方で、大学生が幼くなったとも言いますので、思春期的な時期がとも長くなっているということになりますね。

思春期の特徴のひとつは「みんなからどう見られているか？」という視点を持ち始めることです。みなさんの体験はどうでしたか？ 小学校1、2年生のころは「どう見られるか」には無頓着だったのではないのでしょうか。親や先生から何かをたしなめられたときに「あ、しまった」と思う程度。それでもすぐに忘れて遊びなどに没頭していたと思います。

早くから始まる思春期

「見られる自分」をうすうす意識し始めるのが小学校4、5年生。どっちの服が似合うかを鏡の前で確かめたり、電車の中で行儀よくしなくてはと思ったり。そして、本格的に「どう見られているか、どう思われているか」が最大の関心事になるのは中学入学後で、そのころからひたすら鏡を覗き込み、顔のパーツや髪型を見つめたり、洗顔剤や整髪剤をあこれ試したりということが始まっていたように思います。

現代の子どもたちはもつとずっと早くから「見られる自分」という視点を持つようです。これは、ハンディカメラが普及し、また、携帯にカメラや動画機能がついたことと、関連があるのではないかと思っています。



襦岩 奈々

カウンセリングルーム プリメイラ 代表

【ほろいわ なな】小中学校・教育関係者・保護者などを対象としたコミュニケーションについての研修を数多く実施している。著書に「感じない子ども ころを扱えない大人」「〇のない大人 ×だらけの子ども」（共に集英社新書）「プロ心理カウンセラーが教える わが子が伸びる魔法の口ぐせ」（大和出版）などがある。

す。小さいころから自分の「幼稚園の運動会」のビデオや「小学校の入学式」のビデオといったものをたくさん見せられているからです。携帯カメラはよそ行きの作った顔ではない「素の自分」を暴きます。不本意な顔やポーズも目にせざるを得ない、ということが頻繁に起こります。こうなると、自分がどう見えるかを客観視する機会が数段に増えていくと思います。

テーマパークで、とても不機嫌そうな表情をしていた幼稚園年齢の子どもが、お母さんから「はい、いいお顔して〜」とカメラを向けられた途端に、こぼれるような笑顔になったのを見てびっくりしたことがあります。彼は写真を撮り終えると、あつという間に、もとの不機嫌な顔に戻りました。見られる自分をコントロールできるようになっているということですよ。



比較するということ

そして、比較するということも早くから始まります。たとえば運動会や学芸会などの様子をたくさん写真やビデオの動画として見ると、「ほかの人の中での自分」を認

識することも増えます。友だちと比べて背が高いか、太めか、顔の大きき、足の長さに至るまで比べようと思えば簡単に比べられる状況です。「自分はどうか見られるか」に敏感な子ども、つまり思春期的な状態が早くから出て来てもおかしくな

いと思います。もうひとつ、ランクという見方も広がっているようです。小学校5年生になったころ娘が「女子の中でランクは下から2番目ぐらいかな」とつぶやいたことがあります。私は「ランクって？」と心の中で聞き返したのですが、どうもルックスや成績、親の職業や豊かさまでも含めて、女子十数人を1列に並べて比べているらしいのです。クラス内の女子たちが暗黙の了解としてそんなふうを考えているらしい、と。研修先として行った中学でも「どんなときにむかつかますか？」と聞いたら「自分よりランクの下の子が対等な口をきいてきたとき」というような回答がありました。

自分について考えるとき、「比較する」のは当たり前です。みんなと比べると走るのが早いようだ、とか、背が低めだとか。けれども、それは変化するものであることが多い。思春期は変化する時期でもあります。それにもかかわらず、早くから自分というものを固定的に考えてしまうのはもったいないように思うのです。見られる自分を意識し始める前に、自分の

持てる力をいろいろに試行錯誤する時期や、のびのびとふるまう時期が必要なのではないかと思っています。

「私、みんなから嫌われてるのかなあ？」

私たちは、思春期ごろの子どものたちの相談にのることを想定した研修会をよく開いています。そこでは「もし、皆さんが親や先生という立場で、子どもから「私、みんなから嫌われてるのかなあ」とつぶやかれたら、何と答えますか？」という問題を出し、台詞形式で書いてもらいます。

すると、参加者からは「自分が親や先生ならどうしてそう思うの？」と答える「『そんなことないんじゃない』と返す」といった答えが出てきます。中には「『やっとなったか』と言う」方もいます。

それが書けたら、今度は二人組になってロールプレイングをしてもらいます。子ども役の人が「私、みんなから嫌われてるのかなあ」とつぶやくと、親や先生役の人が「どうしてそう思うの？」と答えるという風に。このとき、自分が親や先生役として書いた台詞は相手に言ってもらう必要があります。というのも、このロールプレイングの狙いは、自分が書いた台詞を子どもの立場で聞いてみることで、子どもがどんなふうに感じるかを知っていただくことだからです。

同じ言葉がいろんなふうに聞こえる

いろいろなところでこのワークをやっているのですが、一番多いものは「どうしてそう思うの？」という応答です。そして、実際に、子どもの立場でこの言葉を聞くロールプレイをやってみると、反応は二つに別れます。一方のグループは「ああ、聞いてもらえる」と感じて、より話したいという気持ちになるというもの。もう一方は反対に、「黙ってしまおう」「何と言っているかわからなくなる」というもの。

多くの会話では「どうして？」と聞いたら、たいてい「だってね…」のような反応が返ってきます。ですから、「黙ってしまおう」「何と言っているかわからなくなる」という反応は意外なもの。けれども、気持ちが落ち込んでいるときや、今回の状況のように「どうして、と聞かれてもとくに思いあたる理由はない」というような場合には、返事に困ってしまうということも起こりうるのです。

ほかにはどんな言い方が？

「どうして？」と聞き返すほかに、どのような言い方があるでしょうか。「そんなことないんじゃない。お母さんはあなたのことが好きよ」。幼稚園、小学校低学年のお子さんだったたら、これで大丈夫かもしれません。けれども、思春期に入り始めた子どもたち

には、「だから？」というような反応が返ってきてそうです。「別にお母さんに好かれていくかどうかは、関係ないんだけど」のように。

「お母さんもそんなふうに感じたこと、あったよ」もありますね。このあとに無理矢理「だから気にしない、気にしない」という説得にならないければ、「その気持ち、わかるよ」ということが伝わる可能性もありますね。

「嫌われてんのかなって思うと、ちょっと落ち込むよね」というような言い方はどうでしょう。この言い方は出来事ではなく、子どもの気持ちに対して、「その気持ちわかるよ」というメッセージを伝えやすい言い方です。ただ、思春期の子どもたちは、「あなたの気持ち、わかるよ」というメッセージを送っても、「だから？」「別に」という雰囲気のままであることも多いです。

思春期のアンビバレント

思春期の特徴として、いつも同時に反対の二つの気持ちや考えがある状態と言ってもいいでしょう。上記で言えば「わかってもらいたい」「気持ちと「わかられてたまるか」という気持ち。ほかに「みんなと同じでありたい」「気持ちと「人とは違っていたい」気持ち、「頼りたい」「独立したい」などなど。矛盾する二つの気持ちの間で、一貫性を失い、自分自身も落ち着かない状態です。だからこそイライラしていたり、逆に気持ちが

動かないように、自分の内側に閉じこもっていたりするのでしよう。

4月から5月という変化の時期には、この傾向はより強くなり、気持ち的にもかなりややこしく、疲れる時期です。5月の連休明けに不登校状態が始まることも多いのですが、新学期の緊張があまりにも強く、疲れ果ててしまっている可能性もあります。丁度いい緊張状態に戻るためには、連休のスケジュールにゆとりを取り休める日を入れることが必要になります。

自分に価値があるという感覚

自分に対して客観的に考え始める思春期。この時期に周りとは比べながら、「自分には価値があるだろうか」という問いも浮かんできます。「かわいい」や「走るのかなり早い」など周りからの評価や自分自身が自分をどう思っているか、これからどうなりたいかなどを参考にしながら、自分の内側に「自分自身には意味があり、価値がある」という感覚を身につけていきます。このことは、周りの人の存在にも「意味があり、価値がある」という感覚を持つことと大きくつながりがあります。

自分の内面に「自分には意味があり、価値がある」という感覚を身につけていくときに「ほめられること」「認められること」が関係してきます。子どもが小さいころは、頻繁にほめていたのではないのでしょうか。「立



てた」ときには大喜びし、「お歌を歌った」ら「上手、上手」と拍手喝采をしたりしたと思います。けれども、幼稚園や小学校にあがるころから叱ることも多くなり、思春期には言葉をかわすことさえ無くなってしまうことも起こります。けれども、思春期であっても「認める」ことは大事です。もちろん、「すごい、すごい」というほめ方や、

おだてて何かをやらせるというほめ方ではありません。

ほめること

思春期になると「ほめる」のが難しくなります。たいていのことはできて当たり前になるし、ほめたとしても「別に」「だから？」あるいは、無反応というような反応しかこなくなりやすいからです。ほめがいが無いですね。だからと言って、ほめなくていいかというと、そうではありません。チャンスがあったら「いいね」を伝えるほうがいいです。ただ、ほめ方に工夫が必要になります。おだてるためや何かをやらせるために「ほめる」ことは避ける必要があります。ほめられると次には「けなし」がきたり、より面倒な頼みごとがくる、ということが続けば、ほめられることが嬉しくなくなってしまうからです。

ほめるコツは、行動に注目することです。子どもが行う様々な行動の中で、今できていて明日もできるといえると思う行動はすべて「ほめよう」と思えばほめられる「行動」です。「毎日学校に行っている」「宿題をやっている」「次の日の準備をしている」。中学生であれば、当たり前だと思えるような行動でもこれらはすべてOK行動です。これらについて、「すごい！」「素晴らしい！」とほめたらバカにしているように聞こえてしまいます。丁度いい強さで認めることが大事です。

たとえば「毎日、がんばってるね」「自分のことができるようになったなあと感じているんだよ」などなど。子どもに「そのことをいいと思っている」「そのことについて気づいている」ということが伝わればいいのです。子どもからは反応が無いことも多いですが、こういったほめを伝えることには、意味があると思っています。

おわりに

子どもが思春期をむかえるころ、家族内の関係にも変化が起こります。自分自身で独立してやっていけるようになる前段階にさしかかるので、これまでの親子での暗黙のルールが破られ始めたり、親の期待する枠組みを超えて動き始めたりする時期でもあります。一方、親のほうは社会的に忙しい時期をむかえていたり、体力的に衰えを感じたりし始める時期にさしかかる場合もあります。

親にとっても子どもにとっても自分に変化しながら、お互いの関係が変化していくというダイナミックな時期でもあるので、危機的になっても当たり前だと思っていいたいと思います。少しゆったり目に時間をとり、切羽詰まったら深呼吸をして一息入れる。自分なりの「これをするとなんと幸せになる」という方法を見つけるなど、小さなリラックス法をたくさん見つけておくといいのではないかと思います。