

～ 親も子供も幸せになれる 子育てを目指して ～

# 「やる気を育てる 子育て法」

クオーレカウンセリングルーム 浅野 真・愛子 共著



## 子供の個性・やる気を引き出す育て方

カウンセリングの現場で感じるのは、「やりたいことがわからない」「自信がない」「ニート」「ひきこもり」などの問題をかかえている方に「いい子」として育ってきた人が多いということです。いい子だけれど、元気がなかったり、人間としての幅が狭く小さくまとまっている人が多いように感じます。

終身雇用が、もはや過去のものとなり、いい子ではあるが個性や突出した強みがない人には、生きにくい世の中になってきているのではないのでしょうか。

日本の経済成長が右肩上がりの時代には、上司の指示を効率よくこなす人が評価され出世することができたのですが、多くの仕事を派遣社員やアウトソーシングで行う時代に正社員は、人が思いつかないことを思いつく発想力や、より高度な知識や能力、人間的な魅力やコミュニケーション能力が求められるようになりました。



このような時代に必要な、子供の個性を生かし、自分らしく、また協調性を持って社会の中で心身共に元気に生きていける子供に育てていくために、親には何ができるのでしょうか？

### 1、子供の性質を理解し、生まれ持った性質を上手に伸ばす

子供が生まれ持った性質は、育っていく中で変わる事は少ないと言われています。

親が思うように子供を変ようとしても、本質は変わりません。

短所も見方をかえれば長所になります。

それぞれの子供の性質を認め、短所ととらえずその特徴の良さを見て伸ばしてやるのが大切です

- ・例えば、心配性な子供の場合は、子供が心配する事を非難せずに、子供の慎重な部分を伸ばしてあげましょう。
- ・「大ざっぱ」な性格の子供の場合は、見方を変えれば「細かい事を気にしない」おおらかな性格ととらえることができます。

親が子供の「おおらか」な性格を「大ざっぱ」と怒ってばかりいると、子供は親の期待が「几帳面」と感じ、几帳面な人になろうとします。場合によっては、「几帳面」が身に付きその子の性格が几帳面な人のように見えることがあります。

しかし、本当は「おおらか」な性格なので、本当の自分を否定しながら生きることになります。このため、自尊心を持つことが難しく、時にはうつ病や依存症、摂食障害の原因になると考えられています。

親は「おおらか」な性格を怒るのをやめて、「おおらかな」な性格の良さを認める事を心がけ、問題があればどのように解決するかを一緒に考えるのが大切です。

忘れ物が多いようであれば、チェックリストを作り、一緒になって確認することを習慣化するようにするなどの解決法を子供と一緒に考えましょう。

## \* クロニンジャー博士のパーソナリティ理論

産まれ持った性質に関する一つの理論と例。

＜遺伝的な影響を受ける4つの因子＞ …… 「気質」

- ・ 新奇性探究（新しいもの好き）……新しいものを追求しようとする性質、冒険好き
- ・ 損害回避（心配性）……損害を避けようとする性質
- ・ 報酬依存……人からほめられたり認められたりという「報酬」を求める気持ちが強いという意味
- ・ 固執・ねばり強さ……あることを一生懸命に辛抱強く続ける傾向

＜環境的な影響を受ける3つの因子＞ …… 「性格」

- ・ 自尊心……自分という存在や自分のやり方に対する自信や信頼感、自分を大切にする
- ・ 協調性……人の気持ちを理解し、思いやりの気持ちを持ちながら行動していくこと
- ・ 自己超越性……現実生活を超えた自然や宇宙への関心

クロニンジャー理論では、自分でも無意識に周りの環境に反応してしまう特徴を「気質」、意識的に自分の行動をコントロールしようとする特徴を「性格」と呼びます。かつて、「気質」は遺伝の影響があり、「性格」には遺伝の影響が少ない、と考えられていましたが、「気質」と「性格」の両方とも遺伝子の影響があるようです。大きな違いは、「気質」は無意識による反応であるのに対して、「性格」は意識的な行動であるということと、「気質」は変わりにくい、「性格」は変わることもあるということです。

## \* 踏まれないと負けるオオバコ



左の絵は日本全土に分布する多年草のオオバコです。  
花穂を根本から取って、二つ折りにし、二人で引っ張り合  
って、どちらが切れるかを競って遊んだ方もいるでしょう

この雑草の特徴は、人などが踏む道ばた等の場所に生え、  
踏み付けに強く丈夫な性質を持つことです。  
しかし、踏みつけが弱い生育条件の良いところに移植する  
と、高く伸びる性質がないので、他の雑草に負けてしまっ  
て上手く育ちません。

子供も本来の気質・性格に適する場所で、才能や能力を発  
揮できるのです。

## 2，自尊心を育てる

自尊心とは「自分が大切な存在だと自分で分かっていること」つまり「自分は価値のある存在であると自分で認識し、自分を大切にできること」です。

深刻な問題をかかえている方の共通点は自尊心の低さです。

幼い頃に無条件に愛されなかった人は、自分が悪い子だから親に愛されないと思い、自分の値打ちが下がり、自分への自信や大切に扱う心がなくなります。

自尊心が高い人は、問題が起こっても、自分に自信があるため、問題の原因を客観的に判断し自分に問題があるのか、自分の外側に問題があるのかを見極める事が出来、必要な行動を取ることで、問題を解決に導きます。

一方、自尊心が低いと自分に自信が無いため、何か壁にぶちあたった時に必要以上に自分に原因があると思ひ込んだり、解決に向けた行動が取れなかったり、すぐに諦めたりします。



また、自信がないので周りの人や上司の評価に過敏になり、上司が10の内、9つ褒めても、上司からの1つの要望や希望を批判と感じ落ち込みやすい傾向があります。

さらに、上司に新しい仕事や新しいポストをまかされると、評価を人一倍欲しいのに、喜びよりも「自分に出来るのだろうか」という思いが強く逃げ出したくなったり、プレッシャーから過度のストレスを感じ心の健康に影響を及ぼすことがあります。

**自尊心（自信）を高めるには、子供に肯定的な接し方をする。**

### 1，どんなに悪いことや問題行動をしても、根っこにある原因に意識を向ける。（頭ごなしに叱らない）

どんな行動にも原因があります。頭ごなしに叱ることで行動を一時的に止めることが出来るかもしれませんが、原因は無くなりません。このため、いずれ同じような行動をしたり、現れ方は変わっても親が望まないような行動や状況を創ります。

例）ゲームばかりやっていて宿題が出来ていない

すぐに怒りたくなる状況ですが、宿題をやらなければならない事は、子供も知っています。宿題があるのを確認し、宿題を終えるのにどれくらいの時間がかかるのか、いつやるのかななどを明確にする事をしましょう。そして、見守ることが大切です。

例）兄が妹を叩いて泣かせた

いきなり兄を怒らずに、兄に何が起きたか質問して、全体を聞く。  
必ず、兄が妹を叩く原因があります。（妹がじゃまをした、妹が物を取ったなど）  
兄の気持ちを理解した上で、叩いた行為自体はいけないうことなので、これから叩かないように指導します。

例えば「怒った気持ちはわかるけど、君が妹と同じようなことをお母さんにして、お母さんが君を叩いたらどんな気持ちになる？」と質問するなどして、叩かれた辛さを理解させ、叩く行為はいけないうこと、叩かず解決する方法を話し合います。

同じように妹にも兄の立場を理解させ、解決方法を話し合います。

例) 家が非常にきびしいと学校でいわゆる悪い子であったり、学校でいい子にしすぎるとその反動で家でわがままだったりすることがあります。

何が起きているのか子供の生活全体を見る必要があります。

## 2, 子供の挑戦を応援する。(あなたには出来ないと言わない)

- ・子供が何かにチャレンジしようとしたときに出来ないと言わない。
- ・挑戦して出来なくてもチャレンジしたことをほめる。
- ・どうやったら出来るようになるのかを一緒になって考える(図書館・インターネット・先生、専門家を見つける等の解決法を学ぶ)

## 3, 子供が親にノーといえる関係を作る。

子供が十分に尊重されていると感じるためには、子供にも拒否できる環境が必要です。断ることが出来ないで、従ってばかりいると自発的な行動をとることが難しくなり、創造力や行動力が低下します。

何でも親が決めてしまったり、感情的な親に育てられ、子供に決定権がないと、たまに親が「自分で決めなさい」と子供に言ったとしても、子供は親の顔色を伺います。

自分を周りにあわせることが身に付いているため、大人になっても、自分が何を本当にしたいか分からなかったり、周りの意向や顔色を伺うようになります。

親にノーと言える対等な関係を子供時代に築く事で、大人になっても仕事仲間、夫婦、友人間などでも対等な関係を築けるようになります。



## 4, ありのままの感情を大切にする

子供が今感じている感情を大切にする。

子供は大人に比べて感情豊かです。悲しかったり、悔しかったりして泣いているのに「男の子はそのくらいのことで泣いちゃだめ」と親が子供の感情を否定すると、絶対的な親に否定される事で自分がダメな存在と思ったり、難しい課題に挑戦すると必要以上に緊張して失敗しやすくなったり、泣かないために挑戦すること自体を止めてしまいま

す。

親に否定されることに加え、失敗体験や挑戦できない自分を批判してセルフイメージはどんどん下がり、悪循環にはまってしまいます。子供の感情を大切にする事は、その子供を大切にすることと同じなので、子供は親から大切にされていると実感する事ができます。

子供が今感じている感情を大切にしていけることで、自尊心を育てるだけでなく、感受性に優れ、本



当にうれしいこと、楽しいこと、幸せなこと等の肯定的な感情を感じる大人に成長し、やる気を育てることにつながります。

#### 例

私が、小学生の時の体験です。親戚の家で、プラモデルをもらって作っていましたが、小学生には難しく、上手く作れず、悔しくて自然に涙がでてきました。  
私を迎えにきた父親が「男が泣くんじゃない」と言っていきなり私を殴りつけたのです。  
その時私は「二度と新しいことにチャレンジしない」と潜在意識で決めてしまったのです。  
本来、私の性格は新しいもの好きで、チャレンジ精神が旺盛なのですが、何かにチャレンジしようとする、「失敗したらどうしよう」という潜在意識の感情が湧き出てきて、アクセルを踏むと同時にブレーキを踏むようなモヤモヤした状態で100%力を発揮できませんでした。  
自分の心で何が起きているかわかったのは、心のことを扱うようになってからです。

「上手にできなくて悲しい、悔しい」という私の感情を、父親が尊重し一緒に感じてくれていたならば、もっと自由に自然にチャレンジしていたと思います。

### 3、褒めること

褒められることで気分が良くなることを誰もが経験したことがあると思います。このとき脳の中では神経伝達物質のドーパミンが放出されています。ドーパミンは快感、やる気、痛み、驚きなどの情報伝達に関わっていて、褒められることで快感を感じた脳は、快感を感じるため、また褒められるような出来事を起こすように働きます。

このことが結果としてやる気になったり、大きな成果を得る原動力となるのです。

また、心理学的な観点で考えると私たちは人を自分の鏡として自分を映し出しているので、子供を褒めることは、鏡に映った親自身を褒めることになり一石二鳥の効果があります。



#### \*褒めるときのコツ

出来事をいくつかに分けて、出来たことを見つけて褒める。出来なくても難しいことにチャレンジしたことを褒めるように心がける。

#### \*効果のない褒め言葉 「君はやればできるんだね」

「君はやればできるんだね」には、「ふだん君は頑張っていないね」という裏メッセージがあり、普段頑張っている事を否定されているような嫌な感じがして、素直に聞くことができません。

「合格おめでとう。すごいね」など、できたことをストレートに表現した方が相手に伝わります。

## 4，責任と決定権を与える

自分の意志で決めたという感覚を持てるようにする。

たとえ親心から子供に良かれと決めたことでも、子供が自分で決めたという実感がないと、困難な状況に陥ったときに、粘り強く問題解決に取り組む事が困難になります。

しかし、自分で決めたことなら難しい問題でも粘り強く課題に取り組むことができ、子供が持っている無限の可能性や才能の扉を開くことによって難しい状況を切り抜けることが可能になります

もし、結果がうまくいかなかったても自分の決断と責任において行ったことは全て自分に返ってくるので、失敗から謙虚に学ぶことができ、人間的な成長にもつながります。

親は、一歩下がってどんな状況でも応援する気持ちを持ち、いざというときには最大限の援助をする事が大事です。



例 進学する高校をA校かB校のどちらかに決めるとき

親は、A校・B校それぞれのメリット、デメリット等の情報を子供に伝え、「子供が将来、どうなりたいのか」そのためには、どちらに進学した方がいいのか子供に主体的に考えさせ、子供に決めさせることが大切です。

この時、親子の関係が対等であると、子供は自分の悩みを正直に親に相談する事ができ、子供にとって最適な結論を導き出すことができます。

しかし、子供の意思を無視して親が決めてしまうと、何か問題が起こったときに子供は親のせいにしてしまいます。

自分のことを自分で決めていけるよう、日頃から子供に決定権を与えることが大切です。

子供の進路の舵取りを親がすべて行なっていたのに、社会人になってから「もう大人だから好きなようにしなさい」と、言われても、子供自身がどうなりたかわからないので、何をしたいかわからず、途方に暮れてしまいます。

## ダブルバインド（二重拘束）

多くの親が「自分の好きなようにしなさい」と言いながら、心の中では「親の思うようにしなさい」と思いながら子供とコミュニケーションをすること。

子供には二つのメッセージが伝わっているのですが、子供は親の本心を見抜いて、自分の考えよりも親の考えを優先します。または、「どうせ自分の言うことなんか聞いてもらえない」と自分の考え（本音）を言わなくなったり、反抗しなくなります。一見、おとなしくて問題の無いいい子ですが、自分の人生を生きていないので、力を発揮できなくなります。

親はダブルバインドをやめ、普段から子供が自分の考えを言える環境を作り、親も子供と対等な立場で正直に自分の考えを伝えるように心がけることが大切です。

## 一般化

自分の意見や考えなのに「みんながやってるから・言ってるから」、「世間の常識だから」と子供に押しつけ、従わせようとすると、子供は反論できなくなります。

親は、自分の意見として「私は～と思う」と子供に伝えと、子供は自分の考えを言いやすくなります。また、親が自分の意見を口にしたほうが、子供は話しやすくなります。

## 5、子供のことを一番分かっているのは親です

兄弟の中でも性格が違うように、子供はそれぞれ個性が異なります。マニュアルどおりにやってもうまくいかない場合があります。子供のことを一番分かっているのは親です。

子供の様子を見ながらいろいろ試して、我が子にとって一番効果がある方法を見つけてください。

親は子供に対する純粋な愛情から、子供とコミュニケーションするということが大切です。

親が不安や恐れから子供にコミュニケーションすると、子供にはそのことがわかってしまい、うまくいきません。

## 6、完璧主義にならない

子供は、親の思っているように上手にできないかもしれません。子供の様子を見ていてもどかしくなることもあると思います。そんな時、怒らないでください。

ベストより、ベターを目指してください。



## 7, よくある質問

### Q 反抗期や引きこもりの子供にどう対応するか

- A 子供に声をかけることが大切です。声をかけることで、子供は「自分の存在が認められている」ことがわかり、安心します。
- その時に大切なのは、反応を期待しない事です。反抗期の子供が返事をしないからといって、「何故、返事をしないんだ」と怒らないでください。
- 反抗期の子供は激動のまっただ中にいて返事できない状態であることを理解してあげてください。ひきこもりの子供も自分のことで精一杯の状況なのをわかってあげてください。
- 子供の反応を期待すればするほど、子供は反対のことをします。
- 親は期待せず、ただ与えてください

### Q 子供にどうやって勉強させるか

- A 子供に目標をもたせてはどうでしょうか。
- たとえば、野球ばかりで、勉強に身のはいらない子供の場合。「六大学に行つて野球をする」という目標ができると、合格するために勉強するようになるかもしれません。

### Q 褒められたいために、良い事をします。いいんでしょうか？

- A 動機を抜きにして考えた時、お子さんのやっている内容はいいことでしょうか？
- 誰かを傷つけたり、誰かの迷惑になっていないことであれば、問題ないと思います。
- 十分褒められて満足すると、褒められたいために何かをすることがなくなるかもしれません。
- 動機はどうであれ、良い事をしたこと事態はいいことで悪いことではありません。
- ベストより、ベターを目指しましょう。

### Q 親の気質は、「新しい物好き」でいろんなことにチャレンジしていつているのに、子供の気質は「心配性」で、子供を見ているといらいらします。

- A 人は本来、「新しい物好き」「心配症」という両方の気質を持っています。
- より多く持っている気質のほうがその人の性格として表面にでてきます。
- 「新しい物好き」の人は、チャレンジするのが好きです。例えば、行った事がない所に一人旅をして新しい体験をすることに喜びを覚える人がいたとします。その人が、事前に下調べをすることか、危険な所には近づかないなどの「心配症」という気質を持っていないと、安全には旅ができません。ようするに、両方の気質をバランスよく使えることが大切なのです。
- 質問の場合
- 親は「新しい物好き」という気質が表面に出てきていますが、「心配症」の気質も持っています。
- しかし、親は「心配症」にはなりたくないとか、「心配症」な自分はだめだと自分では気がつかない心の深い部分で思っているのです。だから子供の「心配症」な気質を見るといらいらします。
- 「心配症」について否定的な感情を持っていない人であれば、心配性の子供を見てもいらいらしません。

子供は、親が気づいていない、親自身の否定的な感情に気づかせてくれているのです。  
親がそのことに気づき、「心配症」の気質も自分の安全を守るために必要である事に気づき受け入れる必要があります。そうすると、親の中の「新しい物好き」「心配症」という両方の気質のバランスがとれ、もっと安心して新しい事に取り組めるようになります。  
そして、子供の「心配症」な部分を見てもいらいらしくなくなります。  
子供は親に気付きを与え、助けるために産まれてきていると言われていています。  
このように、子供に限らず、他の人の嫌だと思う部分は、自分が嫌だと思っている自分なのです。

## Q 子供が学校に遅刻します。叱っても状況は変わりません。

A 表面的に現れてきているのは遅刻という現象ですが、そこには学校に行きたくない原因があると考えられます。親は遅刻する事を頭ごなしに怒らずに、「何故学校に行きたくないのか」その理由を聞いてください。学校での人間関係、勉強がわからない、登校班でのトラブルなど、「学校に行きたくない理由」があると思います。そして、子供と一緒にどうしたら解決できるか方法を考えてみてください。

## その他

幼い子供は親がいなければ生きていく事ができず、親のことを神のような完璧な存在と感じています。その親からひどい事を言われ続けると子供にはつらすぎて、そのつらい感情を感じなくてすむように、心の奥深くにある潜在意識に溜め込んでいきます。溜め込んだ感情はそのまま残ります。  
ひどい場合は、感情をまったく感じなくなる子供もいます。全ての感情を感じなくするので、嬉しい楽しいという感情さえ感じなくなります。

誰もが多かれ、少なかれ潜在意識に処理できなかった感情を溜め込んでいます。  
ささいなことで、怒りが爆発したことはありませんか？  
この場合、潜在意識に抑圧した感情がでてきていると考えられます。  
実際に目の前で起こった事に怒っているのではなく、そのことが引き金になって過去に潜在意識に溜め込んだ感情がでてきているのです。  
このことを理解し、怒りを爆発させず、その怒りをただ感じると、怒りの感情が消えていきます。  
そうすると、まわりの人を巻き込まず、怒りの感情を処理する事ができます。

Cuore クオーレ カウンセリングルーム

代表 浅野 真

〒501-1159

岐阜市西改田松の木 79-4-3D

☎ 058-230-1982 FAX 058-374-0235

URL <http://www.icuore.jp>

Mail [cuore@me.com](mailto:cuore@me.com)