

## 思春期入り口の子どもと向き合うための親のかかわり方

NPO 法人ハートフルコミュニケーション

理事 福田潔子

### ■子育てが目指すのは？

それは、「子どもの幸せな自立」です。

そして私たち親の仕事は、子どもが親元から離れて自分の人生を歩みだすまで、子どもが自分の人生を幸せに導く力を養えるよう、サポートすることです。

### ■思春期とはどういう時期か？

親から離れて自立へと向かう時。自分と向き合い、親とは違う一人の人として、自分の価値観を形成していく時期です。親を避けるようになり、反抗したり、逆に内にこもったり、時に、周りと比べて自分を疑い始め、心は揺れ動きます。彼らはさまざまな葛藤に向き合いながら、幸せに自立していくために、「自分」を見つける大事な時を過ごしていきます。

### ■思春期の子どもとのかかわり方は？

コーチとして彼らの自立をサポートすること。

コーチとは相手に力があると信じ、その力を引き出すサポートをする人です。

かかわり方のポイントは、ほどよい距離感。親から離れていく子どもを、「どうぞ勝手に」と突き放すのではなく、先回りして手出し口出しするのではなく、ある程度の距離をおいて寄り添い、受け入れ、一人の大人として付き合うことが大切です。

### ■思春期に子どもが学ぶべき力とは？

「自律」＝自分の行動と感情をコントロールする力です。

善悪を考え、行動の先にある結果を予測し、やらなければならないことに向かう。そして自分の行動が周囲に与える影響を考えられる力です。子どもたちは「自律」の力を獲得しながら、「自立」へと向かいます。

### ■そのために親にできることは？

子どもができること、やるべきことは子ども自身に任せていくことです。朝自分で起きること、宿題をやること、ゲームの時間管理など、できそうなことから子どもに任せ、程よい距離感で見守っていきましょう。

任せる時に大事なことは、「限界設定」をすること。超えてはならない従うべき枠組みや譲れない親の考えや生活の枠組みを示すことです。限界の中で自由を与えられた子どもは、自分の仕事を引き受けながら様々な「葛藤」に出会います。「眠いけど起きなきゃ」「ゲームやりたいけど、やめて宿題をしなければ・・・」など。その葛藤を乗り越えていく時に、まさに「自律」を学んでいきます。

そして、子どもが自分の向き合うべき葛藤に安心して向き合うために欠かせないのが「愛情にあふれた」かかわり方です。まだまだ未熟な子どもたち。時には腹を立てたり、逃げ出したりしたくなることもあります。子どもとの対立を怖れて見ないふりをしたり、逆に押さえつけてしまったりは、子どもは「自律」を学ばせぬ。思春期の子どもにとって必要なのは「親の本気」です。彼らにはそれを乗り越える力があると信じ、「葛藤」している子どもに寄り添いながら見守っていきましょう。

