

保護者のための ハンドブック

～より良い親子関係を築くために～

法務省保護局

目次

●はじめに	1
①親子のコミュニケーションの課題	2
②子どもを理解するためのコツ	3
1) 子どもの欲求と反応の理解	4
2) 関係を切れさせてしまう対応	7
3) 適切な話合いの進め方	8
③4コマでの事例	
1) 携帯にこだわる子	10
2) プチ家出の子	12
3) 昔の仲間に悩む子	14
4) 仕事(学校)を休んだ子	16
④ ^{おやぎょう} 親業訓練とは	18
●子ども・若者支援に関わる諸機関等	21

●はじめに

保護者の方々にとって、我が子が非行などの問題行動をして警察に補導されたり、少年鑑別所や少年院に行くことが決まったときの衝撃はさぞ大きいことと思います。普通に育てたつもりなのに、何がいけなかったのだろうか？ どうして、子どもと気持ちが通じないのだろうか？ 子どもからは「親のせいだ」と責められ、周囲からも「親の育て方が悪い」と非難されることもあるでしょう。なぜ、自分の家族ばかりがこんな思いをするのだろうか。悩んでも、誰に相談していいのか分からない方もおられると思います。そして、社会に戻ってきた我が子と向き合うとき、二度と非行をさせないために、余計に肩に力が入ってしまうことがあるかもしれません。

このハンドブックは、こうした非行をした子どもの親として悩み、苦しんでおられる保護者の方々に対し、子どもとのコミュニケーションを図る方法などをお示しするものです。

実は、最初のボタンの掛け違えは、日常のちょっとした会話などによって起こっています。そこに気付くことができれば、お互いの本当の気持ちを伝えることができるかもしれません。このハンドブックでは、子どもとの日常の会話によるコミュニケーションにはパターンがあることに気付くことから始まり、子どもを理解するためのコツや、適切な会話の続け方へと展開します。実際の会話例は、4コマ漫画で解説を入れていますので参考にしてください。また、「親業訓練^{おやぎょう}」の研修会の紹介や地域での支援組織の紹介をしています。ひとりで悩まないで、地域の力も借りて子どもたちの立ち直りに取り組んでみませんか。

①親子のコミュニケーションの課題

いっしょに生活しているのになんとなく家の中が重苦しい雰囲気で、家庭内で会話が切れてしまうことってありますね。話そうと思って何かするとかえって雰囲気が悪くなる。なぜでしょうか？まず、会話が切れてしまう時に何が起きているかについて理解していきましょう。

(両者が話しかけない場合)

まず、お互いに話しかけにくい場合があります。接したくない場合もありますが、本当は話したいのに遠慮してきっかけがつかめないこともあります。親も子も接触したくないけれどいっしょに生活しなくてはいけない場合は、上手に「住み分け」をしてぶつからないようにしてみましょう。また、必要なコミュニケーションはメモやメールを使って間接的にしてみてください。向き合いたい気持ちがある場合は、普通に挨拶することから始めてみましょう。「**ドアを開ける**」ことが大切だからです。

(片方が話しかけるが、相手が応えない場合)

話しかけても反応がないと次に話しかけるのをためらいがちになりますね。こういう場合は、話しかけたタイミングが悪く、相手にまだ準備ができていなかったのではないのでしょうか。つまり、相手にとっては「突然、自分のテリトリーに侵入された」状態です。驚き、不安になり、防衛的になります。日常生活で必要な内容を伝える場合でも、相手が準備していないと「攻撃」になってしまいますから、相手が暇そうにしているでも、まずは、「**伝えることがあるけど、今5分くらい時間ある？**」とか「**手伝ってもらいたいことがあるんだけど、何時頃**

ならいい？」と相手を選択できるように声掛けをしてみてください。大切にされていると感じてもらえます。

もう一つは、相手に準備はできているけれど「どうやって答えたらよいか分からない」状態です。面と向かって話すのが苦手だったり、自分で答えを出すのが苦手な場合に起こります。このタイプは「学校どうなの？」や「最近どう？」など漠然とした質問をされると、どう答えたらよいか分からないので、黙り込んでしまいます。こんな時は、相手が答えやすいように選択肢を出すという方法があります。「**今日のご飯、お魚とお肉とどっちがいい？**」とか「**最近、気に入ってるコンビニの弁当とかあるの？**」という具合です。触れても安全な話題で具体的なことから始めてみましょう。相手が黙っていたら「**私、この間こんなの見たのよ。**」と自分から情報を出して行くのもドアを開けることになります。

②子どもを理解するためのコツ

会話をやりとりするには、まず、自分の気持ちが分かっている必要があります。自分が何を伝えたいのかが分からない上にどう伝えてよいか分からないと、相手に「なんで分からないんだ」と自分の気持ちを押し付けたり、説明不足で正しく伝わらなくなるためです。

最初は、関係を開くことから始めます。この時大切なのは、相手の準備状況を見ることです。子どもが黙りこんだり、何をしているかが見えないと親は不安になりますが、相手の準備や許可がない状態で踏み込めば、相手を傷つけるのみならずシャットアウトされてしまうからです。まず、自分（親側）が開いていることを言葉掛けや態度などで伝えましょう。「おはよう」「おかえり」といった日常の言葉掛けを普通に

行うことがこれに当たります。また、玄関に子どもの靴置き場がある、リビングに座れる場所がある、などが見える形になっていると子どもが緊張せずに入ってくるができるようになります。一方、下駄箱は親の靴でいっぱいだったり、子ども用のコップが使えるところになかったりすると「ああ、自分は居ないと思われているんだ」ととらえてしまいます。

会話は始まったけれど、かみ合わない時は、子どもが話しているメッセージを理解できていないことが考えられます。子どもは本当のメッセージをストレートには出しません。出しても安全か、正しく理解してくれそうかを試してから本音を語り出します。子どもがどんな欲求をどのように表現しているかをまず理解してください。

1) 子どもの欲求と反応の理解 (次ページの図を参照)

子どもの欲求は大きく5つあります。もっとも基本的なものが**生理的欲求**といって、食事、睡眠、性的欲求など生きるために必要な内容です。これが満たされると、次に「安心」を求めます。安心できる相手や場所、物など自分がコントロールできる状態に環境を整えておきたいと考えます。これは親も子も同様です。これを**安心欲求**と呼びます。安心欲求がプラスに働いていると、お互いが居心地がよいようにテリトリーを守ったり、予定の見通しを伝え合うので相手の動きが見えて、タイミングを合わせやすくなります。一方、マイナスに働いていると相手が見えないので自分のコントロールが効く状態にしようとしてしまいます。会話が切れている状態では、自分にとっては予定の行動でも相手に伝わっていないので、相手にとっては突然のスケジュール変更だったり侵入と受けとられることもあります。安心欲求を満たすために、暴力をふるったりひきこもるといったこともあります。

家庭や社会の
ルールや規範は、
説教ではなく、
かみくだいて、
わかりやすく
伝えましょう。

道徳・規制

～すべし！ルールづくし
これが当たり前！
それはダメ！
大人なんだから！
女・男らしくしろ！

～はイヤ！
～がむかつく

ストレス

心配・恐い
さびしい

～したいなあ

欲求

自己実現欲求

自分らしい特技や自信を持ちたい

社会的な活動への欲求

承認欲求

親・先生・友達に認められたい

所属欲求

友達になりたい、居場所がほしい

安心欲求

安心したい、守ってほしい

生理的欲求

食べる、排泄(トイレ)、睡眠(寝る)、苦痛回避(いやなことを避けたい)

子どもの心は、こんなことを感じたり考えたりしてがんばっています。
欲求は、下から順番に実現する支援をしましょう。

図 子どもの欲求と反応の理解

3番目が**所属欲求**です。相手と安心できる関係が築けるようになればそこに居場所を求めます。プチ家出を繰り返す子どもは家の方が外よりも安全だということは分かっているのですが、家の中に居場所を見つけられていないようです。居続けたいと思うようになるためには、安心できる場所になった上でお互い守れるルール作りを始めます。自分が自由にしてよい空間や時間と家族に合わせる空間や時間を分けます。食事、掃除、外出、金銭の使い方などは基本的な約束事ですが、ルール作りでトラブルになるのは、親側が決めたことを一方的に押しつけられることが多いためのようです。お互いの言い分を聞いた上で納得のゆく解決方法を見つける必要があります。4番目は、**承認欲求**です。居場所がみつければ、そこでの役割をはたして集団の一員として認められる経験が大切になります。他の人が「できて当たり前」のことは行うのに子どもたちは「相当な努力」を要します。食事の時間に合わせて部屋から出てきた、という一見ささいな行動の影には、「食事は6時だ」と記憶しておく、「やっていることがあっても、途中でやめる」あるいは「6時前には終わらせる」という自分の欲求の調整が行われます。自己中心的に生理的欲求のままに生活していた子どもたちが少年鑑別所や少年院の中で規則正しい生活ができるのは、「粹」や「強制力」があるからですが、それ以上に「教官に認めてもらえる」という承認欲求が満たされるからなのです。子どもたちが家で食事の時間に部屋から出てきたのは、「家族の時間に合わせよう」という子どもたちの意志が実現された瞬間なのです。その大切さを理解してください。

家族の中で承認されるようになると「自分らしさ」を実現したいという**自己実現欲求**の段階になります。「男らしさ」、「女らしさ」、どんな仕事につきたいのか、などを考え始めます。この段階は、親が子ども

もの気持ちを受け止めたり、子どもの良さを認めていくことが大切になります。青年期になると容姿や性格等が親に似てきます。この段階で親子関係が切れたままだと、嫌悪している親を否定することで、親に似ている自分自身をも否定することになってしまいます。

2) 関係を切れさせてしまう対応

では、どんな言い方をすると関係が切れやすくなるのでしょうか。日常生活を振り返ってみましょう。よく見られるのが次の5つの言い方です。共通しているのは、子どもたちは、表現された言葉をそのままとらえるということです。

①自分の感情で相手を非難する

「何時だと思ってるの！」娘が帰宅するなり怒鳴りつけてしまったり、「何でこんなこともできないんだ」と自分の期待に応えてくれない相手を責めてしまうことありませんか。本当は、心配していたり、がんばってほしいのに、子どもは、親からできていない部分ばかりを見られているように感じてしまうので、劣等感を覚えて近寄らなくなります。

②ものごとを否定的に関連付ける

「こんなことだから、また失敗したんだよ」と過去の失敗を持ち出されたり、「今日もさぼるんでしょ」と否定的な予測をされると、「どうせ、できないと思われてるんだろう」と自己否定的になったり、親への拒絶感が高まります。できない自分をごまかすために、うそや反抗も増えてしまいます。

③ 本当の気持ちと反対のことを言う

「勝手にしなさい」「もう、知らない」。本当は何とかしてあげたいのに、ついこんなふうに言ってしまいますね。言われた言葉をそのまま受け取る子どもは「見捨てられた」と感じてしまいます。

④ 説教

親としては、ほやかしたりオブラートに包んで話すほうがいいかと思っても、一般化した話を子どもが理解するのは難しいようです。自分には関係ないと思ってうるさがられるだけでなく、説教は上から目線になりがちなので拒絶反応を呼んでしまいます。

⑤ 命令・脅迫

「さっさと風呂に入ったら?」「ちゃんと夜寝ないんだったら、ネット解約するよ」。親としては軽い指示や提案のつもりでも、被害的にとらえる子どもの場合は、命令や脅迫と受け止めます。「今やろうとしてたのに」「信じてもらえないんなら、もうやめた」と自立心をそいでしまうこともあります。

3) 適切な話合いの進め方

では、どのように話をすると気持ちが通じ合うのでしょうか。二つの段階に分けてお伝えします。第一段階は、「**ドアを開ける**」です。安心して話せる場所をつくり、相手が話す準備があるかを確認しましょう。日常的な挨拶は安心して話せる場所づくりに欠かせませんが、トラブル場面でも「**おかえり**」や「**ご飯食べる?**」といった普通の会話が子どもの警戒心を低めます。お互いに落ち着いたら、「**今、話せる?**」と話す意志があるかを確認してください。OKがでたら、第二段階で

す。ここでは、次のように進めましょう。

ステップ1 気持ちを受けとめる

ステップ2 何を伝えたいかを明確にする（自分・相手）

ステップ3 具体的な解決方法を話し合う

ステップ4 会話が違う方向に行きそうなときは、戻す

相手からどんな気持ちがぶつけられても、まず最初に「**そうなんだ**」「**そんな風に感じてたんだね**」と受け止めることが大切です。子どもは、「聞いてもらえた」と安心し、興奮や不安が減ります。落ち着いたたらステップ2に進みます。話の内容が分かりにくい場合は、「**こういうことが言いたいのかな**」と子どもの欲求を明確にします。親が伝えたいことがある場合は、「**私メッセージ**」を使ってみましょう。「**お母さんが伝えたいのは、こういうことなんだ**」「**こんなことがお父さんは気になっているんだ**」という具合です。これは、話し合う話題を明確にするために大切です。何について話し合えばいいのかが分かったら、ステップ3の具体的な解決方法の話合いに進みます。

もし、途中で子どもが別の話題を出してきても、「今は、この話をしたいので、まずこれを終わらせよう」と話を戻すようにしてください。

次のページ以降で、4コマ漫画による具体的な例を紹介しています。左側のページが会話が切れてしまうよくない例です。なぜ切れるのか解説を見てください。右側のページの2つの例は、上記のステップを使った会話の例ですので、比較してみてください。

③4コマでの事例

携帯にこだわる子 マイナスの例

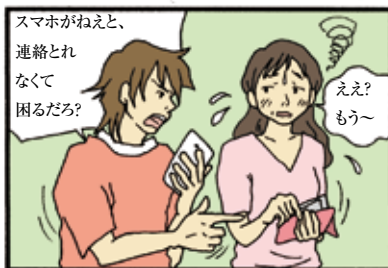
相手が感情的になっている場合、親側が冷静にルールを伝えつつも、子どもは「否定された」と、とらえがちです。こういう時は、まず気持ちを受け止めます。



気持ちを受け止めてもらえなかった上に、親との関係も悪化したため不安から八つ当たりが始まります。大抵は、巻き込めそうな相手が見ている場所で暴れますので、本人が自分でクールダウンできるまでは親もその場を離れて静観しましょう。

欲しいものを手に入れるために、泣き落としが始まります。「今回だけ」という決まり文句を言われると、信じた気持ちも出ますが、断る場合ははっきりと態度で示します。

また、どのような事情があるかをきちんと説明してもらい、本来の問題を解決しましょう。



携帯にこだわる子 プラスの例 ①



子どもが話しやすいように、安心できるお母さんを相談役にしました。(第一段階 ドアを開ける。)

携帯にこだわる子 プラスの例 ②



子どもの気持ちを受け止めています。(第二段階 ステップ1) お母さんが伝えたいことを明確にしています。(第二段階 ステップ2)

プチ家出の子 マイナスの例

子どもの行動が見えなくなってくると、持ち物などで確かめたくなりますが、相手のテリトリーに無断で入り込むのはごはっ法度です。鍵が開いているからといって、勝手に入るのは止めましょう。



せっかく安心して部屋の鍵を開けていたのに、無防備な状態で侵入されると、誰でも防衛的になり、攻撃が始まります。

子どもを怒らせてしまうと、親としては、言い訳をしなくなります。お互いに感情的になっているので、攻め合いになってしまいます。



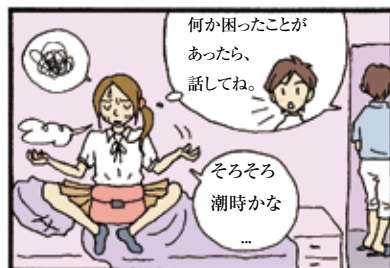
こうなると、親への不信感は募り、せっかく開いていたドアの鍵がまた、閉まってしまおう。

プチ家出の子 プラスの例①



冷静になって、自分の伝えたいことをメモにしました。(第二段階 ステップ2)

プチ家出の子 プラスの例②



日常的な挨拶をクッションにしてから、伝えたいことを伝えています。(第二段階 ステップ2)

昔の仲間に悩む子 マイナスの例

地元の不良少年たちとの関係は、再非行防止の課題です。こちらが断ち切りたいと思っても、付きまとわれるので心配が尽きません。



帰ってきた子どもに、自分の不安をぶつけてしまうと相手は信用されていないのか、とがっかりしてしまいます。外でエネルギーを使い果たしているの、不機嫌になるのも自然です。

表面上の態度だけを見て不安になると、無理に自分たちの側に子どもがいることを確かめたくなります。確認のつもりで言った言葉が、疑いのメッセージとして伝わることもありますから注意してください。



ストレス発散方法も少ないので、せっかく振り切った不良少年に結局は捕まってしまうことになります。

昔の仲間に悩む子 プラスの例 ①



日常的な言葉かけをして、子どもが安心して話せる場所を作っています。(第一段階 ドアを開ける)

昔の仲間に悩む子 プラスの例 ②



子どもを信頼して、具体的な解決策を話し合っています。(第二段階 ステップ3)

仕事を休んだ子 マイナスの例

子どもについて、クレームやマイナス情報が入ると、注意を受けているのは子どものことなのに、自分の子育てについて非難されたように感じてしまいがちです。不安と恥ずかしさから、ひたすら謝って電話を素早く切ってしまいたくなります。



十分に情報を得ないまま、子どもが帰ってくるのを待っていると不安が増大します。そんなときに、悪びれずに帰ってくると、不安は一気に怒りに変わってしまいますね。

職場の人と、自分の思いがちやになっているので、子どもに対して感情的に文句を言いがちです。こうなると自分の気持ちを冷静に伝えたいのに、攻撃的になってしまいます。

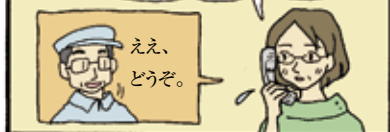


仕事を休んだ子どもには何か事情があったかもしれませんが、一方的に責められてしまうと、話し合うきっかけを逃してしまいます。

仕事を休んだ子 プラスの例



あの、職場の様子について、詳しくお話を伺っても、よろしいですか？その後、保護司さんと相談したいと思います。



何ができるか、一緒に考えよう。



具体的な解決策を話し合っています。(第二段階 ステップ3)

学校を休んだ子 プラスの例



「おかえり」もない... いやいや、お母さんも心配なのね。



お母さん、帰ったよ。ただいま！夕飯は、鯖の味噌煮だよ。7時に出てきてね。



は～、私もお腹すいた～。まず食べよう♪ 気になることがあるなら、後で部屋において。



安心して食事をした後で、話し合いの場を作っています。(第一段階 ドアを開ける。)

④ 親業訓練とは

親業訓練は、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士（1918-2002）によって始められた、コミュニケーションの訓練講座です。「訓練」という名のとおり、ただ座って授業を聞く形式ではなく、実際に「聞く」体験をし、自分が声に出して「伝える」方法を練習する、実践講座であることが大きな特徴です。

親業訓練では大きく3つの基本的な方法を学びます。

- I. 「聞くこと」。子どもの気持ちを聞き、自分自身で問題を解決できるように手助けをします。
- II. 「話すこと」。親の気持ちや考え方を率直に伝えるとき、子どもにとって理解しやすい表現を学びます。
- III. 「対立を解く」。親と子の欲求が対立したとき、どちらも納得いく解決策を見つけます。また、異なる価値観から生まれる行動が対立したとき、いくつかの解決方法をとっていきます。これらの方法を使うことでお互いに「分かりあえる関係」を築いていきます。

コミュニケーションで親子の「心のかけ橋」をかける

子「あーあ、朝起きるの辛いんだよね…」

母「朝起きるの辛いんだね。」（気持ちを受け止めます）

子「そうなんだ。起きなきゃとは思ってるんだけど。」

母「頭では分かっているけど、体がついてこないんだね。」（子どもが伝えたいことを、分かりやすく説明します）

子「そうなんだよ。明日は、少しでも楽に起きられるように、部屋を暖かくしておこうかな。」（いっしょに、解決策を考えます）

親は子どもに伝えたいことがたくさんあります。しかし、それも親

子の中に信頼関係があって、初めて相手に伝わるのです。まずは子どもの言うことに耳を傾け、心にふれることで、親子の間に心のかけ橋が築かれると、親の気持ちも相手に届きやすくなってきます。コミュニケーションをキャッチボールに例えるなら、親が一方的にボールを投げていては、分かりあえる関係にはたどり着けません。まずは相手の投げたボールをしっかりと受け止めた後に、投げ返すことで、相互理解のやりとりができるようになるのです。そのための具体的な方法を学んでいくのが、^{おやぎょう}親業訓練講座です。

講座はこんな風に行われます

^{おやぎょう}親業訓練講座は全国各地のインストラクターにより実施されています。^{おやぎょう}親業訓練一般講座では、各回3時間の講座を8回、計24時間受講することを通して、コミュニケーションの3つの基本的な方法「**聞く**」「**話す**」「**対立を解く**」ことを学びます。

第1回：自分の心を見る（問題を分ける）

第2回・第3回：聞く方法（子どもの気持ちを能動的に聴く）

第4回・第5回：話す方法（私メッセージで伝える）

第6回・第7回・第8回：対立を解く方法（お互いが傷つかない解決策を探す）

全8回の講座、各回の間の一週間程度の間隔を空け、日常生活での実践を挟んで講座は進行します。学んだ方法を実際の生活の中で実践し、毎回講座の開始時に、一週間をふり返ることから3時間のプログラムが始まります。最初から上手くいかないことはもちろんあります。インストラクターと共に、学びながら気づくことも大きいのです。講

座の中では2人1組で各々が親と子どもの役を受け持ち、お互いの気持ちを実感したり、グループディスカッションでより理解を深め、学んだ方法を日常的に使えるようにしていきます。

手法を学び実践する中で、親として、さらには親という役割にとらわれない「自分自身のもの見方・考え方」「自分が大切にしたい思い」を改めて見つめる機会も、生じてくることでしょう。全8回の講座を通じ、親の子どもに対する接し方や見方が変わり、「親自身が楽になった」という感想も多く寄せられています。

講座の情報はおやぎょう親業訓練協会

(〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西2-3-14 8F)

03-6455-0321 までお問い合わせください。

(協会HP <http://www.oyagyoo.or.jp/> からもご覧いただけます。)

子ども・若者支援に関わる諸機関等

子ども・若者の支援等に関わる機関等は、相談内容や求める支援の分野、また、お住まいの地域によっても様々です。子どものことで困ったときには、保護観察官や保護司とよく相談し、必要なときには、次の一覧に掲げる地域の相談機関等の力も借りて、子どもの立ち直りに取り組みましょう。

分 野	団 体
教育	教育委員会
	教育センター
	学校(大学を含む。)
福祉	福祉事務所(家庭児童相談所を含む。)
	社会福祉施設
	児童相談所
	発達障害者支援センター
	ひきこもり地域支援センター
保健、医療	精神保健福祉センター
	保健所
	市町村保健センター
	病院・診療所
	心理相談所
矯正、更生保護 等	保護観察所
	少年鑑別所
	少年サポートセンター
雇用	地域若者サポートステーション事業・合宿型自立支援プログラムを運営しているNPO等の法人・団体
	ハローワーク
	職業訓練機関
	ジョブカフェ
総合相談 等	子ども・若者総合相談センター(※)
	子ども・若者の支援に携わるNPO等

この一覧は、子ども・若者支援地域協議会設置・運営方針(平成22年2月23日内閣府政策統括官(共生社会政策担当)決定)を参考とした。

※「少年補導センター」「青少年センター」等を含む。

平成28年6月

編 集 法務省保護局

執筆協力 早稲田大学教育学部 本田恵子教授

親業訓練協会