

反抗期の子どもの向き合い方

—XとYの法則をもとに

まだまだ子どもだと思っていたわが子が、ある日突然「ほっといて！」と見たこともない形相に豹変。あまりの変わりように親がまごついてしまうのが、子どもの反抗期です。

今回は、子どもの反抗期についてXとYの法則を通してお伝えしたいと思います。子育ては、広大な海原を航海していくようなもの。ともすると行くべき方向を見失ってしまいがちです。「XとYの法則」は子育てという名の航海における、言わば「羅針盤」。反抗期を迎えた子どもとどう上手につきあっていくか、XとYの法則を用い、質問事例を交えながらお伝えしていきます。

反抗期はどんな子どもにも訪れるの？

反抗期はすべての子どもにも訪れるものなのでしょうか？

図1の「親と子が幸せになるXの法則」のグラフを見てください。縦軸が「力の大き

さ」です。横軸は「子どもの年齢」を表しています。産まれたばかりの子どもは泣くことしかできないので、親の力が最も大きい時期と言えます。

したがって、親の線は左上から始まります。子どもが成長するにつれ、自分の足で歩いたり、自分のことは自分でできるようになったりするので、親が子どもに使う力は減っていきます。つまり、親の線は右下がりになります。

一方、子どもは赤ちゃんの時には自分で自分のことが何一つできないため、左下から子どもの線は始まります。

よちよちと歩き出し、会話を覚え、親の傍を離れて友達と遊ぶようになり、だんだんと自分でできることが増えてきます。子どもの線は右上がりになります。

すると、親の線と子どもの線はXの形となり交わります。交わったところがいわゆる反抗期です。



田村 節子

東京成徳大学大学院心理学研究科教授

【たむら せつこ】筑波大学大学院修士課程修了。平成3年よりスクールカウンセラーや小児科等で、学校で苦戦する子ども達や保護者の相談を受ける。臨床心理士、学校心理士スーパーバイザー。日本学校心理士認定運営機構常任理事、日本学校心理学会副理事長、日本学校心理士会東京支部長も務める。『子どもにクソババアと言われたら一思春期の子育て羅針盤』（教育出版、2011年）、『親と子が幸せになるXとYの法則』（ほんの森出版、2007年）など子育てやチーム援助に関する著書や論文多数。

子どもは成長と共に、「自分」ができてきます。自分ができてくるということは、「自分は何が好きで何をしたい」を自分で決められるということです。言い方を変えれば、「反抗期」は「自分自身の考えができてきました！」という独立宣言です。

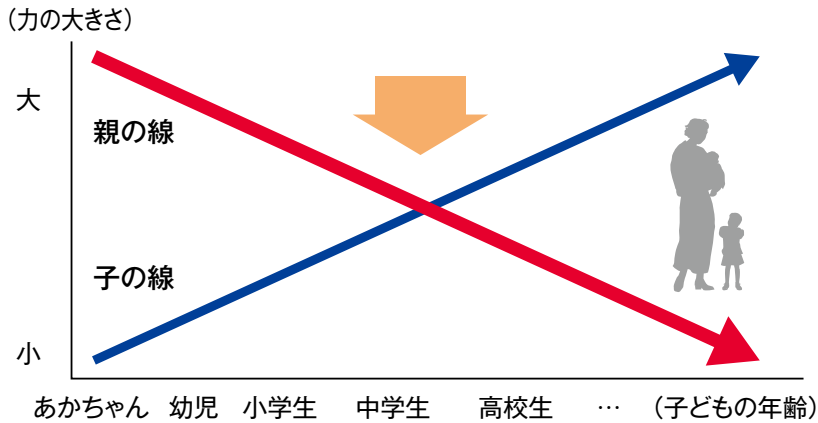
それまでは親の価値観に沿って生活していた子どもが、「成長にともない自分自身の価値観が芽生え始めた」ということなので、反抗期は親にとつて悪いことではなく、むしろ「子育て大成功の証」なのです。

ですから反抗期は、その反抗の大きさは様々ですが、どんな子どもにも訪れるということになります。

反抗するようになるきっかけ、引き金は何か

反抗期はどの子にも訪れるとはいえ、なるべくこの時期を穏便に過ごしたいと思うのは親として当然の気もちだと思います。では、

図1 親と子が幸せになるXの法則



自立とは…自分で考え行動し責任をとること

引用文献：親と子が幸せになる「XとYの法則」田村節子著、ほんの森出版

：子どもにクソババアと言われたら 田村節子×高野優（共著）教育出版

どのような時に子どもは反抗するのでしょうか。例をあげてご説明します。

【事例1】

小学5年生女兒の母親です。今まで何でも話をしてくれていたのが、最近は何を聞いても「別に」「お母さんには関係ないじゃん」などと言って答えてくれなくなりました。それどころか最近、友達関係で悩んでいたようなので「乱暴なケイちゃんではなくて、アンちゃんと仲良く

したら」と助言したとたん、「うっせんだよ。クソババア」と怒鳴られドアをバタンと閉じられてしまいました。ちよつと友達のことを言っただけなのに何がいけなかったのでしょうか。

お子さんは間違いなく反抗期に入ってしまったようです。反抗期に入る「きっかけ」、すなわち自我の成長は、親にも子どもにもわからないのが実情です。子ども自身が自分の考えができてくると、「親の言う通りではなく、自分が考えるように行動したい」という気持ちが芽生えてきます。するとこれまでに「これしていい?」「ケイちゃんと遊んでいいの?」などと親に許可をとっていたのが、親への依存を離れて、自分で決めたいと思うようになります。ここで、親がこれまでと同じように子どもに意見をしようとして、思わぬ子どもの反撃にあうことになります。

事例1のお子さんの場合には、「自分のことは自分で考えるから口出ししないでほしい」「お母さんに友達を決められたくない!」「何にもわかってないくせに:」となります。子どもに、自分の考えができてくると親の「助言」が「干渉」に感じてしまうのですね。

つまり「引き金」は、「親が今までと同じ扱いをする」ことです。「今までと同じ扱い」なら一見いいように思いますが、子どもにとっては「子ども扱い」されていることとなります。なかなかやっかいですね。

反抗期の子どもの接し方とは

では、反抗期の子どものように接したらよいのでしょうか。

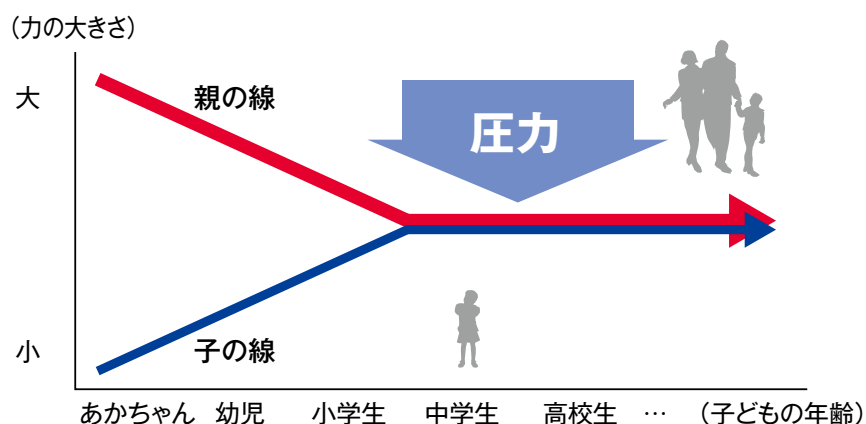
【事例2】

中学2年生男児の母親です。反抗期に入ったのか、親の言うことをまったく聞かなくなり困っています。私が「家族で食事に行こう」と誘うと「家にいる」と息子。先日は子どもが塾に行きたいと言ったので、近所で評判のいい塾を調べ上げてプリントアウトし息子に説明しました。そして、進学率抜群の塾を指さし「ここにしたら」と息子に勧めたところ、烈火のごとく怒ってドアをバタンと閉めてしまいました。私は何も悪いことはしていないのに、どんな風に息子と接したらいいのでしょうか。

この事例のお子さんでも自分ができてきたようです。家族と食事に行かなくなるのは、「家族と一緒にいるところを見られたくない（かっこう悪い。おとなぶりたい）」という自立に向けて親から離れた心理がそうさせていることがほとんどです。どうしても一緒にいたい場合以外は、本人の意思を尊重した方がいいでしょう。

また、塾等の選択も子ども自身に情報収集能力が育ってきますから、本人に任せることがコツです。子どもなりに子どもの事情

図2 幸せが遠くなるYの法則



圧力とは…過保護・過干渉・期待のし過ぎ・厳し過ぎなど

引用文献：親と子が幸せになる「XとYの法則」 田村節子著、ほんの森出版
：子どもにクソパパと言われたら 田村節子×高野優（共著）教育出版

がある場合があります。たとえば、「仲のいい友達や好きな子が通っている」など、子どものやる気につながる動機が隠れているのです。

ただし、自分で選んだ結果は、子ども本人に責任をとってもらいましょう。親がA塾を薦める理由を話した後に、子どもがB塾に行きたいと意見表明したとしたら、選択の結果は自分で責任をとってもらいましょう。その覚悟を本人に尋ねた上で本人がそうしたいのであれば、親も腹をくくって任せ

ましょう。

反抗期がない場合もあるの？

よく「反抗期がなくて心配」という声を聞きます。この場合には、4つのパターンが考えられます。

(1) 反抗しているのに気づかれないパターン
「ちょっと不機嫌」「たまに言うことを聞かない」程度でおさまっている場合です。親は反抗期だと気づきませんが、これも立派な反抗期です。

(2) 気持ちを自分で抑えているパターン

「家庭内に重大な何かが起きている」と子どもが感じると、反抗したい気持ちを抑え込むため表に現れにくくなります。たとえば、家庭内に不和がある、親が身を粉にして働いている、親が病気であるなどです。親に負担をかけたくないという感情が働き、気持ちを表に出すのを躊躇しているだけです。

(3) 親子の価値観が似ているパターン

親の価値観や夢と子どもの価値観や夢があまりに似ていると、大きなぶつかり合いが起きにくくなります。そのため反抗期がないように見えます。

(4) 反抗期がくるのが遅いパターン

肉体的な成長に個人差があるように、精神的な成長にも個人差があります。背がぐんと伸びる時期が子どもによって違うように、反抗期が出る時期も早い遅いがあります。小学校中・高学年から現れてくる場合や、

高校卒業後に現れる場合もあります。一般的に女の子は男の子より2年くらい精神的な成長が早いと言われています。

(1)～(4)の場合は、ただ、ひとつだけ気をつけておくことがあります。それは、親が子どもの気持ちを無視して親の気持ちを押しつけていないかということです。押しつけてしまうと、子どもは非常に自立しにくくなります。

子どもの反抗を封じ込めるとどうなるの？

では、親が子どもの反抗期を封じ込めるとどうなるのでしょうか？

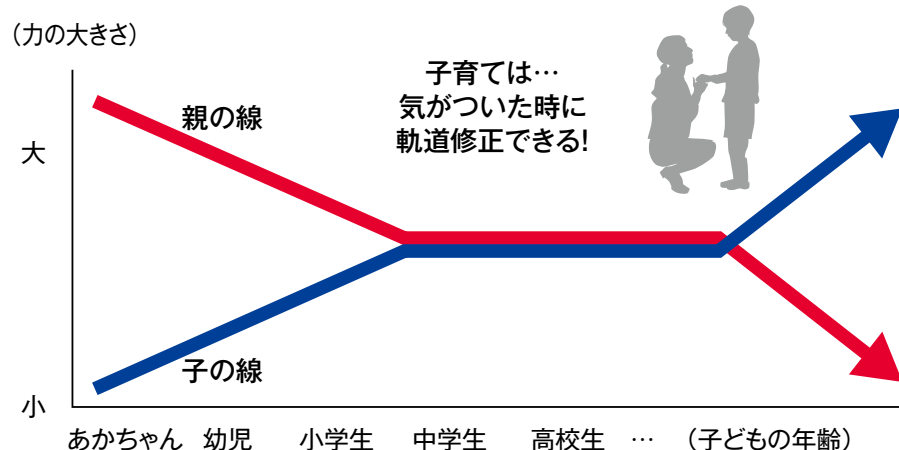
図2の「幸せが遠くなるYの法則」のグラフを見てください。Xの法則と同様に、縦軸が「力の大きさ」で横軸は「子どもの年齢」を表しています。

Xの法則では、親の力は子どもの年齢とともに右下がりになり、子どもの力は逆に右上がりになっていきます。

しかし、Yの法則では途中から親の力が下がっていきません。一方、親に圧力で押さえつけられている形になるため、子どもの力は親の力を超えて上がっていくことができます。するとYを横にしたような形になります。

子どもには、不満や怒りなどのマイナスな感情がたまってしまう、ストレスがたまる形になります。こうなると子どもは自立することが難しくなります。

図3 軌道修正YXの形



引用文献：親と子が幸せになる「XとYの法則」 田村節子著、ほんの森出版
：子どもにクソババアと言われたら 田村節子×高野優（共著）教育出版

親からの圧力の中身は、「過保護・過干渉・厳し過ぎ・期待のし過ぎ」などです。どれもほどほどに必要なことですが、過ぎると様々な弊害が出てきます。たとえば、過保護は親が子どものかわりにやってしまうことで、子どもは経験不足となり社会性が遅れていきます。過干渉は子どものかわりに親が考えてあげてしまうことで、子どもは「自分の考え」をもてなくなっていくます。するとおとなになるにつれ「自分がない」という

深刻な悩みをもつこともしばしばあります。

YをXにするにはどうしたらいいの？

では、「Y」だと気づいた場合に、「X」の形にするにはどうしたらいいのでしょうか。

〈軌道修正するには〉

「自分はYかも」と落ち込む必要はありません。気がついた時にいつでも軌道修正ができます。また、Xの形でも反抗期をこじらせてしまうこともあります。無駄にいきかいて起きてしまうなどです。その場合にも軌道修正の方法は役に立ちます。

キーワードは「子どもの気持ちや意思を尊重すること」です。具体的には、親の気持ちや意見を一方的に押しつけるのではなく、子どもの気持ちに耳を傾けます。

〈話の聞き方〉

- ① 1週間に1回程度
- ② 1回10分～15分程度
- ③ 子どものマイナスの感情を聞く
- ④ 子どもの話は否定しない
- ⑤ 自分の意見はちよつとがまん

マイナスな感情とは、怒りや不満、自信のなさや寂しさなどです。この時間は聞くことに徹します。こちらが話したくなりますが、ちよつとこらえて「もう少し具体的に聞かせてほしい」というづきながら十分に聞きます。

〈聞き方の例〉

「弟がゲームの履歴を消してしまった。だから殴ったんだ」

「うんうん。弟がゲームの履歴を消してしまったんだ。そつか。その時どんな気持ちだったの？」

「超むかついた」

「そつか、むかついたんだね…」

ポイントは「お父さんやお母さんに気持ちもわかってもらった」という実感を子どもが持てることです。十分に子どもの気持ちを聞いた上で、親ができること、できないことを伝えます。

気持ちをなかなか話さない子どもには、さりげなくほめたり、事実を認めたりして「お皿を下げてくれてありがとう」など、「あなたに関心を持っている。あなたが家の子で本当によかった」という気持ちを間接的に伝えます。

おわりに

大変に思える反抗期も、いつかは必ず過ぎていきます。また、反抗期は自分づくりのために、親からしばし距離をとりたい時期とも言えます。おとなになっていくステップだと信じ、いちいち目くじらを立てず子どもから距離を取りましょう。これがいわゆる子離れですね。ちよつと寂しいですが、子どもの自立のために、この寂しさを受け容れることも親の役目なのかもしれません。