

## 近くて遠い親と

沖縄県スクールカウンセラー 国生まゆみ

### 親との距離

私立の中高一貫校や県立高校でS  
C（スクールカウンセラー）をして  
いるので、中学から高校まで六年間  
に及ぶ思春期の変化や成長を見るこ  
とができます。以前、勤務先の学校  
で中一生と高三生に「親に言いたい  
こと」についてアンケートをとった  
のですが、親に対する距離の違いが  
如実に表れていました。中学生は

「勉強、勉強ってうるさい！」に始  
まり「お小遣い増やして」「スマホ  
返して」から「同じことを何度も言  
わんで」「言われなくてもわかって  
る!」「子どもだけ子どもじゃない  
い!」等々、親の手を振り払い一人  
歩きを始める思春期前期のエネルギ  
ーが全開という感じです。

一方、高校生は「学校と塾の往復。  
家では寝るだけで親との会話がほと  
んどない」「家と学校が同じ場所にな  
ってしまふのは辛い。家では安ら  
ぎたい」「学費を沢山使わせたのに

普通の大学では申し訳ない」「子ど  
ものために生きるのではなく自分の  
生活を楽しんでほしい」等、親の苦  
労を思いやれる程大人になっている  
せい、中学生の屈託のなさに比べ  
るとやや鬩<sup>かひ</sup>りを帯びていて、親の庇  
護から離れ自立へと向かう時期の孤  
独感も垣間見えます。

### 気持ちを伝える

「〇〇学部に行きたいと親に言う  
と将来仕事ないよって切り捨てられ  
た」「〇〇大学以外認めないと言わ  
れた」「大学に行く意味がわからな  
いと言うとじゃあ（学校や塾に）送  
り迎えしなくていいわって」……進  
路に悩む高校生から、子どもの思い  
を理解せず一方的に自分の価値観を  
押しつける親のことが語られますが、  
親密な関係ゆえのミスコミュニケーション  
ションが実は非常に多いのです。  
「進路が合わなかったらどうしよ  
う」「一生が決まってしまうのか」

「自分が本当は何をしたいのかわか  
らない」……進路決定を前に色々な  
気持ちが入り交錯し揺れるのは自然なこ  
とです。でも気持ちというものは言  
葉にして伝えなければ誰にもわかり  
ません。保護者からはよく「子ども  
が何も話してくれない」「何を考え  
ているのかわからない」という言葉  
を聞きます。子どもの気持ちがあつか  
めないまま、自分は適切な寄り添い  
方ができているのかと、親も内心は  
不安で一杯なのです。子どもには  
「言ってもどうせわかかってもらえな  
い」という諦めの一方「親なら言わ  
なくても察してほしい」という期待  
や甘えがありそうですが、切羽詰ま  
った時に感情的に話しても伝わらな  
いどころか逆効果です。

「Iメッセージ」というコミュニ  
ケーション法があります。「（私は）  
〜と思う・〜したい」「（あなたは）  
〜すると（私は）嬉しい・悲しい」  
等、自分を主語にして考えや気持ち

を伝える言い方です。相手を尊重し  
つつ自己主張できるので、自他の境  
界が引きにくい親子の会話の中で意  
識して使ってみることをお勧めしま  
す。「どうしていいのかわからなく  
て困っている。助けてほしい!」も  
Iメッセージの基本です。

### 程よい距離の他者

多くの高校生にとって、親とは一  
番近くにいながら時に一番遠くに感  
じる他者であり、どう適切な距離を  
置くかは自立にとって重要な課題と  
言えます。進路について親と話す前  
に、程よい距離の置ける信頼できる  
大人——親戚・学校や塾の先生・S  
C——に自分の思いを聞いてもらい  
整理するのもいいでしょう。「親に  
自分の気持ちを伝える練習をした  
い」と来談してみませんか? 「た  
だ誰かに聞いてほしい」でも構いま  
せん。カウンセラー室で待っていま  
す。