

＼ 親子で読める ／

# 心と つきあっていく 方法



これから

携帯を持つ

貴方と親で理解する

家族のこと

ネットのトラブル

これから携帯を持つ貴方と親で理解する

# 心とつきあっていく方法

静岡デザイン専門学校

長田 佳奈

私がこの作品を作ったきっかけは、中学生の時の自分を振り返ったことからはじまりました。

自分にとって一番不安定な時期だったのが中学生で、将来の不安や学校生活、人間関係のトラブルなど様々な問題に悩んでいました。

その頃は、漠然とした不安に襲われていましたが、保健室の先生や、インターネット、本を読むなどの行動により考え方がだんだん変わり、心の安定につながったように感じました。

当時の自分を振り返り作成したのがこの本で、インターネットに多く触れる中高生やその親にもその悩みについて知ってもらい、悩みの改善や、解決の糸口になるような内容をつめこみました。

インターネット上でのトラブルや、家族との関係、恋愛、心の問題などについて調べて自分の実体験を交えて本にしました。

これを読んだ人の心が、少しでも軽くなるようなものを作りたかったので自分ひとりでも、親子でもいいので手にとっていただけると幸いです。

## 第1章

# 家族について

## 体験日記 ①

自分の体験や、感想を中心に日記形式で書いていきます。

### No.1

#### 親の前で「いい子」を演じてしまう

本当はもっと親に話したいこともあるのに、喧嘩になったり、失望されてしまうのが嫌で嘘をついてしまう

ことがたまにあったなあ。親の前だからといって自分の意見を押し殺さないで、もっとわがままいっても

いいってこと？！

困らせすぎるともよくないけど、我慢しすぎるともよくないよね。

### No.2

#### 親から子供扱いされ、意見を聞いてもらえない

もう大人なのに、なんで意見を聞いてもらえないんだろう (; ;)

親からしたらまだ子供なんだろうけど、ちゃんと一人の人間として扱ってほしいよな！

頑張っても認められないような気がしてふてくされてそんな自分が嫌になって・・・どうしたら

みとめてもらえるんだろう？

### No.3

#### これって虐待？

友達の親の話を知ると、それって大丈夫なの？って思うことがたまにある・・・。

自分の家のことしかわからないから、あんまり言うべきじゃないのかもと思うし難しいな。

暴力振るわれてるわけじゃないと思うけど、なんだか苦しそうで心配。

### No.4

#### 両親の喧嘩をみるのがいや

些細なことだけど親の喧嘩がはじまっちゃって悲しい。

私になんか口出ししたところで解決しないだろうし、けど喧嘩するところみたくない。

いつも部屋に逃げちゃう。

### No.5

#### 成績にこだわられる

兄弟が成績いいから比べられたり、成績にすごく拘られて苦しい >\_<

もっとやりたいこともあるし、部活とかもがんばってるのに成績の話ばかりでいやだな。

成績のことばかりじゃなくて他の話も聞いてほしい。

## 01

## 親の前で「いい子」を演じてしまう

中学生、小学生、幼稚園、過去の自分を思い出してください。親と一緒にいても今のように疲れず、まあまあいい感じでいられる自分を見つけたらその時代のあなたこそ元々の自分です。親の気持ちに合わせてどうふるまうのが正解か、と考えるのに慣れてしまうと自分の本当の気持ちがわからなくなったり、ものごとを自分で決められなくなってしまうことがあります。このように、必要以上に自分を抑えて他人に合わせてしまうことを「過剰反応」といいます。いい子をやめ、元々の自分のままで親と向き合うために、次のような「言いたいことリスト」をつくり、ストレス度が小さいものから親に伝えてみましょう。

## 言いたいことリスト

- 1 「親に言いたいけれど言えないこと」を具体的に書き出す。
- 2 1であげたことを口に出す場面を想像し、それぞれのストレス度が10点満点で何点かを書き込む。

言いたいけれど言えないこと	ストレス度（10点満点）
例 門限を1時間伸ばして欲しい	3
部屋にいきなり入ってこないで欲しい	6



## 02

## 親から子供扱いされ、意見を聞いてもらえない



子供には子供のやりたいことがあり、親には子供を守り、健全に育成する役割があります。子供と親は立場が違うので違うのですから、意見が合わないのはあたりまえ。こどもがいらっとするのもよくあることですが、親が守るべきなのは子供の今の生活です。その先の未来は、子供自身が選択するもの。まだ親の力を借りなければ生活できない未成年であっても、「自分自身の未来」を決めることに関しては、子供扱いされてはいけないと思います。

03

これって虐待？



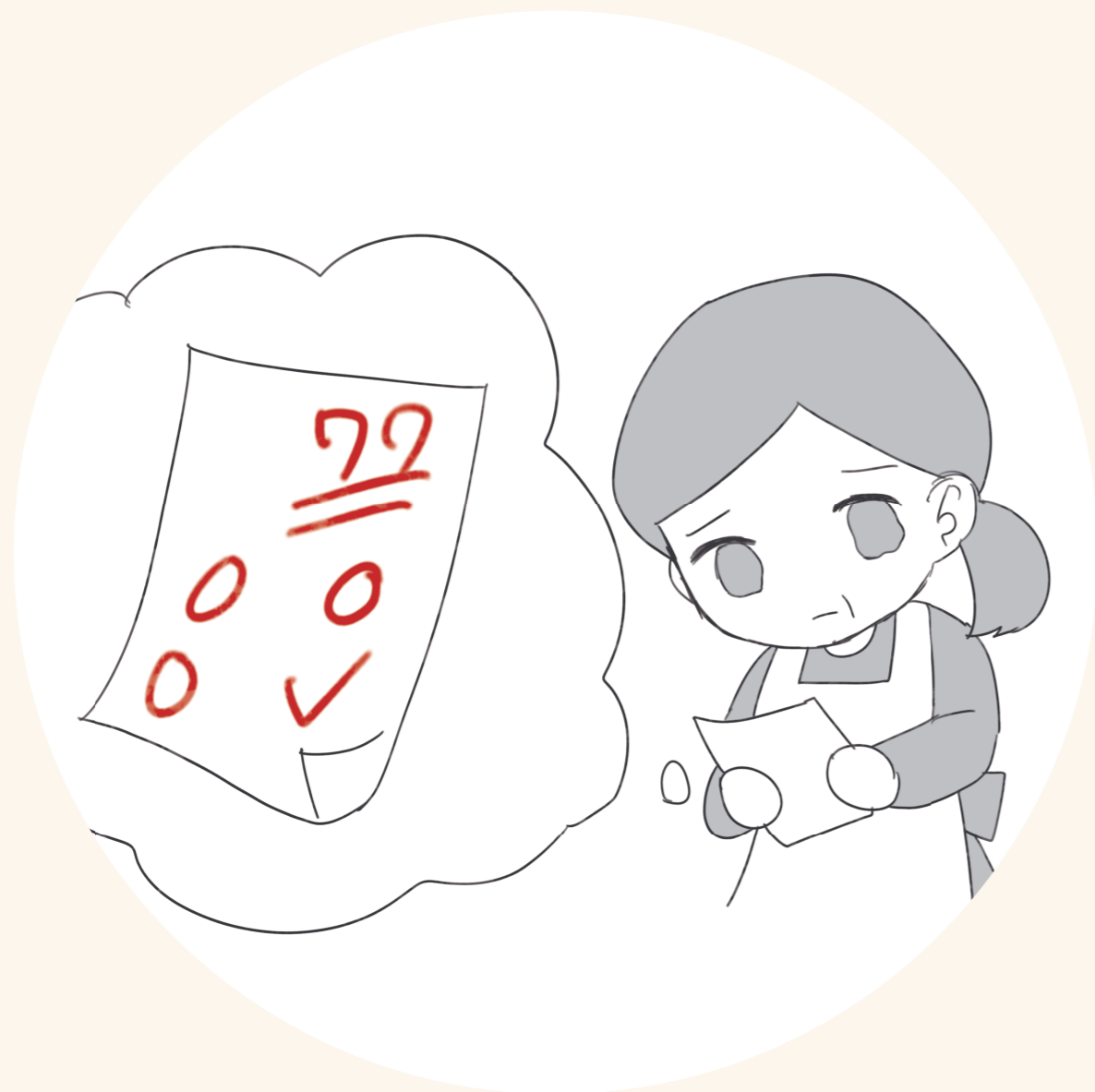
身体的虐待：家族からたたかれるなど  
 心理的虐待：家族に無視される、暴言をはかれるなど  
 性的虐待：家族との体の距離が近すぎる、卑猥なことを言うなど  
 ネグレクト：生活に必要な環境を整えてもらえないなど様々な虐待があります。  
 虐待を受けると、子供は自分のせいだと自分をせめてしまいがちです。  
 でも虐待は、100%するほうが悪い。身近に大人の「安全は相談者」がいない場合は、  
 専門家が対応してくれる相談窓口を利用しましょう。

04

両親の喧嘩をみるのがいや



どんな夫婦であっても、夫婦けんかをゼロにすることはできません。でも夫婦けんかは、  
 子供の前でしないのが基本だと思います。こうした問題の場合、両親の両方またはどち  
 らか「けんかをやめて欲しい」と伝えても、解決にはつながりにくいものです。けんか  
 の当事者である両親は、おそらくお互いに「相手が悪い」と感じていると思います。そ  
 のため、話し合いをしようとしてもスムーズにいかないことが多いんです。こうした夫  
 婦げんかの場合は両親の両方が当事者なので、家庭の外に助けを求めましょう。



テストの成績がよい=いいことだ!というのは、受験や進学に焦点を合わせた見方をしているからでしょう。成績は、勉強の結果です。でも勉強でもスポーツでも、努力と結果が比例するとは限りませんよね? がんばったけれど結果につながらないこともあれば、たいして努力していないのにたまたまよい結果が出ることもあります。ただし、仮によい結果が出なかったとしても、そこまでの努力は絶対にムダではありません。成績にこだわるのは親の問題であって、あなたの問題ではない、と考え方を切りかえてもよいかもしれません。

## 第2章

# 心がしんどい時