

# 親子の「やる気」心理学

## 第1回 親自身を知る

メンタル心理カウンセラー  
武沢 充孝



お子さんが「やる気」がなくて困っているという悩みを抱えている親御さんは多いのではないかと思います。この「やる気」は子どもに限らず、大人でも生きていくために重要なテーマです。このコーナーでは、子どもの「やる気」について1年間、皆さんと考えて参りましょう。

### ▽5つの要素がつくる性格特性

まず、末尾の「エゴグラム」診断をやって、検査の数値をグラフに落とし込んでみてください。

私の専門である自己心理学「交流分析」では、心の要素を①親の心(Parent)②大人な心A(adult)③子供の心(Child)と定義しています。PとCはさらに二つの要素に分かれます。CPとは、「頑固親父」的なイメージです。NPは、優しい母親的な心です。Aは冷静な自分。ACは、順応した子ども。FCは自由気ままな子ども。結果を見て、どの心の要素が高いか、低いか、に注目してみてください。それが自身の長所と短所を知る手掛かりです。

### ▽NP過多が「やる気」阻む

一番気を付けていただきたいのはNPが高い方です。これは、優しさ・思いやり・同情などの性格を意味しますが、高すぎると「過保護」「過干渉」

### ●エゴグラム診断(自我状態分析)

1~30の質問に対しての回答をしたの基準で選んで、数字(3, 2, 1, 0)で解答欄の白欄の中に記入してください。

3...全くその通り 2...まあ、そうである  
1...少しはそういうところもある 0...ほとんどない、まったく違う

質問項目	CP	NP	A	FC	AC
1.自分は人よりも劣っているように思う					
2.困っている人を見ると手助けしたくなる					
3.我を忘れて子どもや動物と遊ぶ事ができる					
4.自分はしっかりした考え方や信念を持っていると思う					
5.なぜ、どうして、どのような状態か、確かめながら話を聞く					
6.一つのことを始めると、ついついそれに夢中になってしまう					
7.相手の欠点や足らないところが目につく					
8.常に、何が効果的で、経済的な方法であるかを考えている					
9.相手の素晴らしい点、良い点は素直に認め、ほめられる					
10.他人の機嫌(顔色)をうかがうようなところがある					
11.断るときや反対意見を言うときも、冷静な気持ちでいられる					
12.人の世話や面倒を見るのが好きだ					
13.思ったことをはっきり言えず、後で悔やむことが多い					
14.何ごともし、きちんとしていないと気が済まない					
15.好奇心が強い方である					
16.他人が幸せになることを喜び方である					
17.自分がどう評価されているか気にする方である					
18.子どもをスパルタ式(厳しく)しつける					
19.思いつくと、すぐに行動してしまう					
20.仕事や物事は計画的に処理できる					
21.ダメ、いけない、こうしなさい、などとよく言う					
22.欲しいものがあるとガマンできない					
23.感情をまじえず、事実や状況を冷静に話すことができる					
24.自分から積極的に行動することは少ない					
25.相手のことがついつい心配になり、干渉しすぎることがある					
26.人の話をうのみにしないで、事実を確かめて判断し行動する					
27.対人関係で問題が起ると自分のせいではないかと反省する					
28.子どもや部下や後輩がやった失敗はかばってやることが多い					
29.ものごとを判断するとき、直感やひらめきで決める					
30.守るべき規則は、自分も守るが、人にも守らせる					
縦の列ごとに記入し数の合計をしてください	合計				

「お節介」という悪い面が出ます。現代の親に特に高く見られる傾向で、「子どものため」と思っている関わりが、かえって「やる気」を削ぐ可能性があります。

例えば、子どもを塾に行かせるのは、もちろん成績を上げさせたいという思いからです。でも、ここで考えてみてください。「○○させる」という言葉に気付きましたか。これこそが、子どもの「勉強をやらされている感」の原因では？

「子どものため」という建前は、裏面では「親自身の欲求」を満たすためなのです。子どもが「できる」ことでも、先回りして「あなたはお母さんがいないと何もできない子なんだから」という信念がありませんか。行き過ぎると、子どもの「やる気」の芽を摘み取ってしまうことになります。

### ▽子どもとの関わりを考える

では、どうしたらいいのか。基本的に一番低い心の要素を上げるよう意識してみてください。ここでは、Aを上げる場合を例に挙げてみます。

Aは冷静かつ理論的で計画性を持った心の要素です。答えを教えるのではなく、例えば5W1Hを用いて「いつ」「なぜ」などと子どもに考えさせる関わりをしていくことが重要です。これは意外に難しく、答えが分かっている大人からすれば、「待つ」忍耐が必要になります。

そこで、「ここは我慢、我慢」と心でつぶやいて、子どもの答えを待ってください。その日に解決できなくても、次の日の宿題にすればいいのです。このプロセスが、「考える力」を育むことになります。

そして、Aで関わった後が大切で、間違ったことを子どもが言っても「そういう考えもあるよね」と受容してあげられるのです。このときの心的要素はNPです。存分にこの心を使ってください。親自身が「自分を知る」ことが子どもの「やる気」の原点だとご理解いただけたら幸いです。