

どうすれば本人が反省をしてくれるか？

どうすれば、本人が反省をしてくれるのか、これは保護者の多くの方々が悩んでいらっしゃる点かと思います。

ゲームネットが例えばやり過ぎてしまい、それに対して叱ったり、約束を破ってしまったことに対して指摘をしたり、それに対して注意をするときに、反省の態度を示してくれるなんていうことがあったりする。でも、全く行動は変わらない、或いは何回も何回も注意や叱ったりしていると、本人との喧嘩が絶えない日になってしまい、対立関係がだんだん深まってしまふことによって、本人が反省の態度どころか、全くもって聞く耳を持ってくれないなんてことになったりします。

そんな彼、或いは彼女に対して、どうすれば、本人が反省をしてくれるのかについてお話していきたいと思います。

また、今回の動画見る前に、もし今心の中に、本人に対するイライラだとか、怒りが多くある場合は、まず、上に書いてある参考動画の方ご覧になってみてください。こちらの方では、依頼だとか怒りに対するコントロールの仕方について詳しく書いてあります。そのコントロールをした上で、ぜひ、今回の動画を閲覧していただけると、なお考察が深まるかな、なんていうふうに思います。

では、まずは、今回の動画の中の結論からお話していきたいと思います。

反省するということはまずどういうことなのか、多くの子供たちは、反省する態度を示すなんてことはあつたりします。ただ、全く構造が変わらない。つまり、反省するということは、本人がその問題を自覚してくれて、行動を変えてくれること、これを反省というように定義していきたいと思います。ただ、本人は反省の態度を示すだけで、具体的な行動が変わっていないことが多い。そう考えてみると、そもそも本人は反省するということがどういうことなのか、或いは、そもそも反省ってどういうふうなことをして、行動が変わっていくのかということ、知っているのかどうか。いや、反省をするということが、どのように反省をしていいのか、知らないのではないかという視点に立って考えていきます。

反省とは何か、1つ目です。

反省とは何かとこう考えてみたときに、大人の我々の視点からこう考えていく、よく言われるのが、いわゆるPDCAサイクルです。PDCAサイクルこれは、プランを立てて、「Do」実行してみて、「Check」評価してみて、「Act」改善してみて、そしてさらにまた計画を立てて試

してみてもチェックをして、またそこから問題点を見つけて改善をしていく。これが1つ反省のモデルであるのかな。ここから、本人にとって反省とは何かっていうところをさらに深めていきたいと思います。

続いて、PDCAを元に反省を考えていくときに、評価をする場面が出てきます。

計画を立てて、そして試してみる、試してみた後に評価をしていく、うまくできたかどうか、そこに対して、やはり怒りの気持ち、イライラのある気持ちがあると、ほれ見たことかと、本人に対しての怒りが出てきてしまいます。場合によっては罰を与えて、本人から、例えばゲームを奪ってしまったったりとか、Wi-Fiを切ってしまったったり、それが本人にとってのまた逆鱗に触れてしまって、お互いの関係がだんだんだんだんと悪くなってしまったり。そうではなくて、この「評価をするとき」というのがポイントであって、「怒る」とか「罰」ではなく、一緒に改善案を考えていく。どこができてとかができていないのか。

3つ目で、これをPDCAサイクルで反省してみて、本人に流すのではなくて、初めはですね、まさに反省の仕方を知らないなんていう前提に立っていくと。大人と一緒に反省を練習していくなんていうことがポイントになっていくのかな。

この①②③を繰り返していくことによって、自分自身の問題に気づき、そしてその改善点を挙げて、試して、そして評価をして、またうまくいかなければ改善点を上げていって、このようなサイクルができることによって、自己反省ができるようになっていく。つまり自分の問題を自覚して行動を変えることができるようになっていく。

でもこれというのは、今、ゲームネットの問題なんていうところに集中してやっておりますが、逆に言うとこのスキルが身につくことによって、将来のですね、勉強の仕方であったり、仕事の中でも、自分自身の問題に気づいてそして改善をして、その中から自己成長を促したりしていけるような、そういったスキルにも繋がっていくというふうに考えていくと、この反省を促していく、反省と一緒に練習をしていくってことは、とても有用な点なのかな、なんていうふうに考えることができるかもしれません。

では次のスライドで詳しくお話していきたいと思います。

PDCAサイクルについて、反省の仕方について詳しくお話していきたいと思います。まず私たちが、まずこの図を見ていただきますと、先にCheck「C」が来ています。Check「C」が来ていて次「A」、「P」、「D」。「C」「A」「P」「D」の順番になっています。

これはなぜ最初に資料持ってきたかという、おそらく今現状は、この問題意識を持っている保護者の皆様方は、今、目の前に、お子様がゲームをやり続けていたり、或いは約束

を破ったり、或いは何度も何度も、叱ったり注意したりして、苦労や困難を重ねてきて、でもなかなかうまくいかないという現状の中に立っていらっしゃる方が多くいらっしゃると思います。その点、まずは今の状態をチェックしていくところから始めてみるといいかもしれません。

その時のポイントですけれども、「評価をする」。先ほども申し上げたように、怒りとか罰を与えるのではなくて、まずはその状態を眺めてみるという事です。今までは、それに対して罰を与えなければ、ゲームを、例えば取り上げてゲームをやめてもらう、Wi-Fi を切っていく、或いは、こちらの叱りの度合いをさらにさらに厳しくしていかないと、なかなか本人が聞いてくれなかった。でも、もしかしたらその時に、本人は反省の態度は示してくれたけれども行動は変えようとしなかったなんていう現状があったかもしれません。

そこです、やはり気持ちは心の中で何度も何度も苦労を重ねてきていると、こちらの中でも偉大だとか怒りがどんどん強くなっていくのですが、その時にですね、全くですね、そのような態度でいると、本人自身は、親との関係がだんだんと対立、そうするとですね、本人はだんだんと、こちらの対する言葉にも耳も傾けなくなってしまっていて、だんだんだんだんと引きこもってしまう状態に結構なりがちだったりします。

そうではなくて、ゲームネットをやめさせていく、減らさせていくというよりは、どうすれば、本人がうまくゲームネットをできるのかって言う視点で、本人が主体やりたい方向性の中に少し、寄っていきながらですね、「改善点」を探していくと、話し合いがスムーズにいくことが多いです。

もっと良くするための変更点、本人も思いも聞いてみるのも大切。本人自身がゲームネットに対して何に取り組んでいるのか、どんな問題意識を持っているのか、場合によっては、今何を目標としているのか、なんていうところも聞いていくと、そのために、今何が必要だよ、こちらが提案しやすくなっていきます。

或いは、ゲームネット以外にも苦労していることがあったり、或いは勉強面であったり友人関係であったりとか、そちらの中での苦労、部活の引退、部活の中での問題であったりとか課題であったり急な引退であったりとか、様々な環境の中でも、本人は苦労していたり、或いは本人自身がそれを理由にゲームをやっているなんてことも少なくなったりします。

それも踏まえて、ゲームを減らしていく、その視点はこちらの中で持っているのは大切だけれども、ただ減らしていく、止めさせていくということではなくて、どういうようにしていけばゲームとうまくつき合っていけるのか。ポジティブな方向性で考えていくと、本人自身も比

較的にこちらの話に耳を傾けもらえやすくなってくるのかな、なんていうふうに思います。

続いて、下です。

「計画をする」、改善点が見えてくることによって、本人と一緒に具体的に計画を立てていきます。計画を立てていくコツですけれども、ただ単に時間の制限であったりとか、今日は何時間ってところの表層的表面的なところで、ただただルールを計画するというよりは、できれば、一歩二歩ですねこちらが、本人のゲームに対してどんな内容、本人がどんな意識を持っているのか、なんてところに関心を向けて行って、ゲームの内容から計画を立ててみるといいです。例えば、この試合が終わったらとか、或いはこのボスを倒したらとか、ここでは人と集まっているから、この集まりが終わったらとか、集まりの中でもなかなか断れることってというのが本人に言えなかったりする場合もあったりするので、まず目標としては、こんなふうに断ってみようねとか。このような形で時間とか、そういった量の部分表層的なところではなくて、本人が目的意識を持っているそのゲームの内容の中で、どのような感じでコントロールできるのかってところを計画してみるといいです。

もう 1 つは、大きな課題ではなくて、本当に小さなことでいいので、できるところからやっています。そう思うとなかなか変わらないってということも生じてくるのだけれども、変わらないってということも、もしかしたら、本人のプラスな側面に変わっていきます。悪化しないという点で、、、やり過ぎていて、どんどん引きこもって行って、対立関係になって行って、お父さんやお母さんと全く話をしなくなってくる。これを、悪化というふうにしていくと、たとえばうまくいかなかったとしても、今、会話ができて対話ができる一緒にもし考えることができたりすると、そういったことも変化がなかったとしてもよしとして考えてみる。でもその中で、どんなことができるのか、どんな小さなことでもできるのかってところを考えていきます。

もう 1 つ計画を立てていくポイントとすると、うまくいかないってことも想定していきます。先ほど時間ではなくて内容に、というお話もしていましたが、仮に、2 時間 3 時間と決めたときに、例えばやり過ぎてしまうことがあったりすると思います。私たちの気持ちの中でも、もしかしたらやめられる。或いはそこで約束をするということになると、うまくいかないと、約束が守れなかった、ルールが守れなかった時、裏切られたという気持ちに繋がりがやすくなってしまう、そこから怒りが出てきて、また罰という気持ちに繋がっていきがちになっていきます。

大切になってくるのがうまくいくことも想定して、「おそらくうまくいかないだろうな」ってこちらの中で考えていくことによって、少しですね心に余裕を持ちながらですね、次の評価なん

てところにもつなげていけるのかななんていうふうに、うまくいかないことを想定する、うまくいかないだろうなんてことを想定することによって、少し余裕を持って、本人の様子を眺めることにつなげていくことができるかもしれません。あとポイントはですね、計画の中にいつチェックしていくか、いつ振り返るかっていうところをぜひ決めておかれるとよいです。日曜日の夜に、この 1 週間どうだったかってところを振り返ってみる。もうそこでも繰り返しますが、じゃ駄目だよとかだからゲームを取り上げるではなくて、その評価するときに、この 1 週間で振り返ってみて、こういうことはうまくいけたけどやっぱりここ難しかったよね。こんな感じで振り返るチェックの日を決めておかれるとよいです。そうすると本人の中でも、それが 1 つの枠組みになって、あのときに、振り返ることができるのだ、という、毎日毎日、本人としてもチェックされたり言われたりすることもなくなってくるので、毎日毎日のぎくしゃくした関係というところも、だんだん収まってくる可能性があったりします。

そして「実行する」です。ポイントとなってくるのは、ここで実行してきて、毎日逐一評価をするのではなくて、できるだけ週に 1 回、3 日に 1 回ぐらいの評価を決める、評価をする日を決めるとよいです。毎日うまくいったか行かなかったかって注意されてしまうと、本人としても、毎日評価されるという形になると、本人にとっても、できた日はできた日でもいいんだけど、できなかつたらその都度言われてしまうということで、またそこから親子関係の中でギクシャクしがちだったりします。でも、少し間をあけることによって、本人なりの、例えば今日はできなかつたけれども、でも次の日に工夫してみようかとか、もしかしたら本人なりの工夫なんていうところも見えるかもしれません。毎日ではなく、ここは少し期間をあけていくってところが、本人自身も言われて少しストレスがたまらないってこともそうですし、少し期間をあけることによって、本人なりにも試行錯誤できる余力を残してあげるとよいです。

あともう 1 つ、保護者も何かと一緒に取り組むという視点があたりるとよいと思います。本人が何かを決めてやっていくと、よくよく本人が不満に思うのは、なぜ俺だけ、何で僕だけっていう気持ち、なんで私だけっていう気持ちになりがちだったりします。もちろんゲームネットを保護者の方がやる、やらないってことではないのだけれども、例えば時間ルールを決めたときには、お父さんやお母さんの中でも、生活の中で、「じゃこことここは守っていいこうね」ってところをお互いに、家族もしくは一緒にやってみるなんていうところもポイントになっていきます。そこでですね、またやってみて、次の評価をしていく。評価をするっていうことは眺めていく。眺めていくっていうことで、望ましい点、望ましくないって言うのだったと

ころを見ていきながら、改善のポイントを見つけていく。また計画を立てて実行していく。そしてまた評価をする。ここを、特に最初は一緒にやってみるのがいいのではないかなというふうに思います。

年齢が高くなっていて、なかなかですね本人が言うことを聞いてくれなかったりするなんてことも往々にしてあると思います。そのような時に、例えば、スクールカウンセラーさんであったりとか、或いは専門医療機関等であったりですね、そこは第三者にここを任せてみてもいいかもしれません。でも、一方で、し可能であれば、この反省ということ、反省とはどういうことなのか、1 つは PDCA というモデルを使っていただいて、一緒に反省の練習を一緒にやってみる。でもこれができるようになってくると、冒頭でも申し上げましたが、ゲームネットの問題だけではなくて、例えば勉強でも同じように、自分自身で評価をして改善して計画をして実行してみるとか、或いは将来的には仕事でも同じようにこの PDCA サイクルで自分の反省を促すことができる、反省するだけじゃなくて、自分の改善点を見つけていながら成長することができる。そういった将来的な視点なんていうところも持っていただけると、今この PDCA を一緒にやっていく意義なんていうところも、別の視点で実感できるのではないのかな、なんていうふうに思います。

では次のスライドでは、この「Do」のときの関わり方として、少し具体的な事例を挙げているながら、こんな感じかなというところもご紹介できればと思います。

次のスライドいきます。

では、ルールのとときの実際の実践的な関わり方について少し、こんな感じかなというところを具体的にご紹介していきたいと思います。

今スライドに上がっているのは対立的なので、うまくいっていないときの 1 つの例です。

計画を立てて、2 時間という約束をしていく。おうちの方が、ゲームを 1 つコントロールしていく中で、本人、左側からですね、ゲーム制限を解除してなんてお話をしてくる。こちらとしては計画をしているから、2 時間って約束だよねって話をしてみる。経過を見てみると本人は 2 時間過ぎてしまった。2 時間過ぎてしまったときに、やはりこちらとしては、「また裏切られてしまう。」「約束を守らなかった。」。やっぱりそうだよねってところで、いろんなイライラな気持ちが出てきて、それが言葉や態度に出てきてしまう。「2 時間過ぎたじゃないの、また約束を破るの、もう取り上げるしかないね。」こういった罰ってところで、本人に対して接するなんてことは往々にしてあるのではないのでしょうか。でも本人はうるさいとか、そこから対立関係になっていって、ときにはもう本人は言葉も、時には本人は言葉すらも聞

く耳を持たずに、部屋にひきこもってしまうかもしれません。

では次のスライドいきます。

続いての声かけの実践例は、対立的ではなくて、共同に一緒にやっている 1 つの声掛けの例を挙げていきたいと思えます。まず左側から本人がゲームの制限解除してっていうふうに投げかけてきています。右側、お家の方がどういうふうに返していくのか。そこで、「いつもの丸々のゲームをやるの」って本人「そう」で、「最後の戦いは 40 分ぐらいかかるから時間計算してね。」、ここは計画プランを立てていくというところで振り返りを行っている次第です。「わかった、わかった気をつけてみる。」。でもやっぱり少しオーバーしてしまった。オーバーしてしまったときに、「時間すぎるぐらい大変だったの？」内容から入っていくことによって、より本人の試行錯誤であったりとか、本人がうまくいかなかったりしたことに対して少し共感的に関わることができます。

本人「最後 1 回負けたから悔しくてもう 1 回やっちゃった。」「まあね、悔しいのわかるんだけどね。時間すぎると、塾とか遅れちゃうから、次回工夫できるといいね。」「わかった、わかった。次は〇〇の作戦で行くから多分いけると思うよ。大丈夫だと思う。」「まさに試してみても、うまくいかなかったら、また評価する日に振り返ってみようね。」という感じで、少し先延ばしをして、その都度その都度ではなくて、本人と振り返る時間を設けていく、このような形で、ただ表面的な時間ではなくて、ゲームの内容に一步二歩踏み込むことによって、本人との会話や対話の幅が広がって、広がることによって、本人がゲームの中で、その中でどんな感じに取り組んでいるのか、場合によっては苦労しているのか。その中に試行錯誤している姿が見えるのか、そこに共感とねぎらいの意味を持って、本人に語るなんてことができるようになっていきます。この中で当然、うまくいかないところも想定しておくことによって、こちらの心の中でもゆとりを持って、評価するときに「今週 1 週間どうだった」って「この前も、なかなかちょっと時間過ぎていたけどね。でもあのおとき最後の戦いが、こういうふうな形で負けることもあったんだね。」っていうところまで話してみるとじゃあ次、どうしていいこうか、こうしていいこうか、っていうところの改善点、そして計画を立てていくってことが一緒にできるようになっていきます。

このやりとりを通して、本人自身も、このゲームをするということ、或いはゲームの内容の中で、自分自身がどのようにゲームとをうまく向き合っていくといいのか、或いはコントロールできるのか。なんていうところも考えやすくなっていくかもしれません。

話を戻していくと、本人自身に対して、うまくいかなかったこと、或いはうまくいけなくてこ

ちらとしても怒りや怒りの気持ちが強くて罰の気持ちが強くなってくる。そうすると、本人自身に対して反省を促すどころか、反省する態度、或いは反省する態度どころか、だんだんだんだんと聞く耳を持たなくて、自分自身の世界に引きこもってしまいます。

1 つの考え方、反省するということは、「反省する」こと。「反省する」ということは、自覚をして行動するということ。それを PDCA サイクルの中で、「反省する」ということを定義していきながら、「反省する」ということはどういうことかというところを、本人と一緒に練習していくことによって、自分自身が反省をするということができるようになってくる、自覚をして、そこから一緒に行動を変えていく、なんてことができるようになってくるなんていうことが期待されます。でも、大きなポイントというのは、こちらの中で大きなイライラがあったりとか、ここでのポイントというのは、一番の冒頭で申し上げましたが、気持ちは心の中にイライラがあったり、ずっと対立関係何をやってきてもうまくいかなかったって感覚が、こちら側にあったりすると、なかなかですね、落ち着いてこの PDCA に持っていくなんてことは難しかったりします。

そのような際はぜひ、冒頭で挙げたですね動画を参考にしながら、少しコントロール施設本人と反省の練習つまり PDCA の練習なんていうところをしてみると、なお良いのかな、なんていうふうに思います。

ぜひ 1 つ参考にさせていただけたら幸いです。