

自信と意欲が湧き出るやさしい心理学

子どものやる気を引き出す 魔法の言葉かけ



児童相談所で22年間53,000件ものご家庭の
悩みに応えてきた平出先生との共同制作です。

もくじ

はじめに	03
子どもを勇気づける9の秘訣	04
奥義	05
土台作り「勇気づけ」と「褒める」	06
【事例付き】勇気づける6つの対応	08
【実践編】勇気づけの声のかけ方	12
【実践編】思春期の生徒さんへの声のかけ方	14
【参考資料】ベストセラー「学力は家庭で伸びる」より	16
よくある質問と解決策 ①指導に関する質問	18
よくある質問と解決策 ②指導以外の心配ごと	24
【付録】性格や特徴別の対処法	28
【付録】指導に役立つアイデア集	30
平出先生のプロフィール	32

アドラー心理学とは…

「アドラー心理学」とは、オーストリアの精神科医であるアルフレッド・アドラー (Alfred Adler, 1870-1937) が築き上げた心理学のこと。アドラー心理学は「勇気づけの心理学」とも呼ばれています。

※勇気とは「困難を克服する力」だとアドラーは言います。勇気は困難の克服、そして目的達成のために大切なエネルギーなのです。

はじめに

今回は私たちグループの家庭教師をお引き受けいただき、本当にありがとうございます。

家庭教師の先生は、一人のお子さんの将来を左右するといっても過言ではないくらい大切な役割を果たす存在です。これからお世話になるご家庭にも、期待されて迎えられることと思いますが、みなさん自身もどんなお子さんを教えることになるのか、期待と不安が入り混じっているのではないのでしょうか？

ところが！指導を始めた途端こんな相談が来るのが少なくありません。

こんなはずじゃなかった！



生徒さんのあまりのやる気のなさ、学校の授業がまったく理解できていないという現実に驚くのです。そして「本当にこの子を教えられるのだろうか・・・」という不安も出てきます。

でも、心配はいりません！私たちは過去20年以上、多くのそういった生徒さんの成績を伸ばしてきました。その秘訣をみなさんにお教えします。

勉強ができない子には、ただ勉強だけを教えればいいのか？

いいえ、違います！

これから話す勉強のやり方は、みなさんが家庭教師を始めてから短期間で成績を伸ばすことができ、さらに、みなさん自身にも役立つ知識です。

(みなさんが親になり子育てをする時にも、必ず役に立ちます！)



20年以上教えてきた中でわかったこと

「勉強ができない」「伸び悩んでいる」本当の原因は、勉強そのものではないことが多いのです。



POINT

勉強を受け入れる“気持ちの土台づくり”と
周りの環境により、生徒さんは驚くほどの実力を
発揮してくれるのです。

“気持ちの土台作り”ってどういうこと？

詳しくは次ページ以降をご覧ください！

子どもを勇気づける9つの秘訣

1. 他の人との比較ではなく、自分にしかない資質に注目されると勇気づけられる
(「あなたはあなたなんだから、そのままがいいんだよ」)。
2. できない部分に目を向けるより、できる部分を評価する
(長所を伸ばすことが、子どもを飛躍的に成長させます)
3. 嬉しい時は“感情的”に、怒った時は“理性的”に接する
4. 「早く」「ダメ」「ガンバレ」という言葉は子どものやる気をくじく三大禁句
※ただし「ガンバレ」は状況により使った方が良い場合もあります。
5. どんなに短時間でも1日1回は子どもの話を聞いてあげる
6. 「我が子が生きているだけで幸せ」と考えることが基本
7. たとえ問題のある子でも“尊敬”と“信頼”で接するのが勇気づけの基本
8. 親の“理想の子ども像”と現実の子どもを比較すると、子どもは自分のことが嫌いになる
9. 親が具体的な話を聞いてあげると子どもは喜ぶ

※参考文献「アドラー博士の子どもを勇気づける20の方法」

星 一郎著(サンマーク文庫)より



上記の例は親子間での関わりを前提にしていますが、これから家庭教師として指導にあたるみなさんも「身近なお兄さん・お姉さん」になったつもりで、生徒さんへの勇気づけを実践していきましょう!

奥義

ここだけの話ですが・・・

これを続けると、「魔法?」と思うくらいに
必ず生徒さんに変化が現れます。ぜひ、試してみてください。

▲ 毎回、指導の後にコレを言うだけ! ▲

(具体的に)

「先週より〇〇が良くなったね!
ここを△△すれば、
もっと良くなるよ(^o^)」



言葉がけの例文

◆方程式の応用問題に取り組んでいる生徒さんに対して



「先週より方程式がうまく作れるようになったね。
途中式をしっかりと書くともっと良くなるよ。」

◆精神面のがんばりに対して



「先週は途中であきらめてたのに、今週はここまで
よくがんばったね! その調子で、次回は最後まで
がんばろうね!」

このような言葉がけによって、生徒さんは自分の現状
が以前より良くなっているということを実感できます。
それが自信へとつながり、また、やる気も出てくると
いう好循環を生みます。



土台作り「勇気づけ」と「褒める」

😊 日本語での「褒める」と心理学での「褒める」

最近では、アドラー心理学は「勇気づけ」の心理学として、小・中学校等の教育現場でも注目されています。

日本語の定義

「褒める」の中に「勇気づけ」が含まれる。

アドラー心理学の定義

「褒める」と「勇気づけ」は分けて考える。

*encourage・・・勇気づけ discourage・・・勇気をくじく

😊 「勇気づけ」とは？

「勇気づけ」といっても聞き慣れない言葉だと思います。

日本語として一般的に使われる「褒める」（広義）の中には「勇気づけ」は含まれていますが、アドラー心理学では「褒める」（狭義）は「勇気づけ」と分けて考えられています。この「勇気づけ」はみなさんが勉強を教える上で絶対に欠かせないものなのです。

😊 「褒める」（狭義）と「勇気づけ」の違いとは？

その違いはたくさんありますが、その中から指導に役立つ2つのポイントをご紹介します。

① 「褒める」というのは、言葉をかける側の立場で言うことが多い。

⇒ 成功した結果に対する結果重視

「勇気づけ」というのは、どんな状況でもその人の行動（やっていること）から長所を見つけ、その部分に対して常に言葉をかけてあげること。

⇒ どのような過程の中でも、良いところを褒める過程重視

例

褒める → 「えらい！よくやったね！私（僕）は嬉しいよ！！」

勇気づける → 「OOちゃんが一生懸命がんばる姿に感動したよ」

② 「褒める」というのは立場が上の人が下の人に向かって使う言葉です。

それに対して、「勇気づける」というのは同じ立場、同じ目線に立って使う言葉です。

😊 「勇気づけ」を行うとこんな効果が…☆☆

① ありのまま（等身大）の自分を受け入れてもらえるということで自信を持ち、「劣等感」「苦手意識」「できない理由探し」がなくなっていきます。

② 受け入れてもらえるという「安心感」から、今の実力以上のチカラをのびのびと発揮することができます。



☆☆勇気づけてあげるとおおらかな気持ちになり、持っている力を十分に発揮できるよ！

【資料】「褒める」と「勇気づける」の比較 (家庭教師向けに解釈を加えています)

	褒める【結果重視】	勇気づける【過程重視】
状況	子どもが自分の期待していることを達成したとき (条件付き)	子どもが達成した時だけでなく、失敗したときなど、どんな状況でも (無条件)
関心	家庭教師側の関心で	子ども側の関心で
態度	一種のごほうびとして、上から下への関係として与える態度で	ありのままの相手に共感する態度で
対象	子ども自身に与えられる	子どもの行為に対して与えられる
効果	他人との競争に意識が向かい、周囲の評価を気にするようになる	自分の成長、進歩に向かい、自立心と責任感が育まれる
印象	口先だけだと受け取られかねない	心からのものであると通じる
継続性	その場限りの満足感を刺激するため、明日への意欲が生まれにくい	明日への意欲を生み、継続性が高い

※勇気づけのコツは生徒さんと同じ立場・同じ気持ちになって考えてあげることです。

つまり

☆ **長所・才能を思いっきり伸ばしてあげればよいのです** ☆

「勇気づけ」の意味はわかったけど・・・

じゃあ「褒める」っていけないことなの？

「褒める」というのは「勇気づけ」になると考える人も多いのですが、実は結果に対する行為です。良い結果が出ているうちは問題ありませんが、失敗した場合には逆の意味となって返ってくるため勇気をくじきます。

例えば「お手伝いしてえらいね」「ちゃんと勉強して良い子だね」というのは、お手伝いをしないのはえらいくない子、ちゃんと勉強しないのは悪い子、という裏のメッセージとして相手に伝わります。

その結果として、褒められるために努力をしてがんばるかもしれませんが、**ですが「自分の力では良い結果が出せず褒めてもらえないと感じた時に、初めから努力をしない (なぜなら、褒められないから)」という結果も生まれます。**さらには、期待に添えないと思った時に逆のことをして気を引こうとすることもあります。

自分を良く見せるために (良い子であるために) 常にエネルギーを使わなければいけないって、悲しいですね。

🌿 勇気づける6つの対応 🌿

1. 加点主義

悪いところを引き算で考えるのではなく、良いところを伸ばしていこう!

加点主義とは、「何が得意か?」「何ができるか?」に注目して、そこをトコトン伸ばして加点していく考え方です。

100点満点のテストで70点を取ったとしても、マイナス30点のイメージが残ります。これが減点主義の発想です。加点主義では、できた問題は評価しつつ「ここまでできたんだったら次もできるよ」というように勇気づける言葉をかけてあげながら、伸ばしていきます。



「目線を低く」して生徒さんの目線で共感しながら、生徒さんが関心のあることに自分も関心を持ってあげることが大切です。

よくある例

◆指導を始めて3ヶ月経ち、ようやく一人でも勉強し始めた生徒さんに対して

×勇気をくじく対応⇒「3ヵ月たってもその程度なの?」

「ただ座ってるだけなんじゃない?」

○勇気づける対応⇒「1ヵ月前に比べてずいぶん宿題に取り組めるようになってきたね。

ほら、先月のココ見て!」

2. イイトコ探し

普段の行いの中の“当たり前”を“当たり前”としてではなく、適切な行動としてとらえて、本人の自信や価値を認めよう!

朝起きる・挨拶・食事・学校に行くなど、当たり前と思われていることは建設的（適切）な行動ですが、そうでなくなった時に（不登校・病気・けがなど）初めてその重要性に気がきます。

建設的（適切）な行動には「1. 当たり前と思われる」「2. 目立たない」の2大特徴があります。そのため、非建設的（不適切）な行動ばかりが気になり、そちらの方を「なんとかして直したい」「思い通りにしたい」と考えがちです。

不適切な行動とは・・・悪いことや問題行動など、他者（自分も含む）に対して迷惑がかかる行動のことをいいます。逆にいうと、不適切な行動は迷惑だと思われなければ不適切でなくなるという特徴もあります。例えば、大声で話すというのは電車や図書館では迷惑ですが、山の中や広い場所だったらとてもいいことだ!というようなことです。



イイトコ探しというのは、建設的（適切）な側面を積極的に探す努力をし、探し出したそれを伸ばすような言葉をかけることです。

相手が聞きたい言葉を言ってあげるようにしましょう!

※細かいところを見てあげて、相手をよく観察すると見えてきますよ。

よくある例

相手がどんなことを思っているのか、よく洞察していると言葉が浮かんでくる
家庭教師がやる気のなかった生徒さんの心をつかむキッカケになった言葉がけの例です。
どれも生徒さんのことをよく観察していたから気付けたということがわかります。

◆「〇〇くんが机を片付けておいてくれたから、気持ちよく勉強ができるね」

◆「〇〇ちゃんの挨拶が元気いから、先生もすっごく元気をもらえるよ」

◆「〇〇くんは字を丁寧に書くから、先生も見習わなくちゃって思うよ」

※ほんの一例ですが、生徒さんたちの心が動くのもうなずけますね😊

3. プロセス重視

結果よりもその過程が大事!

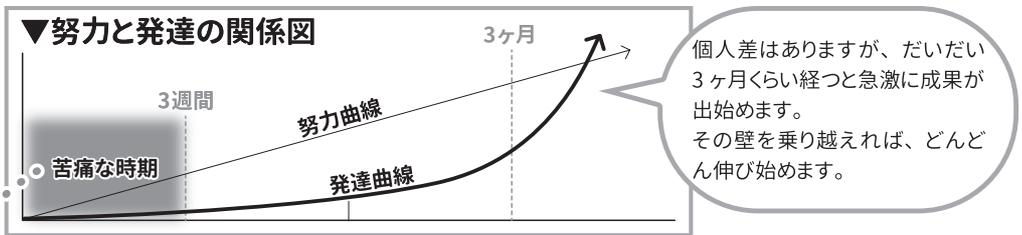
大人は多くの知識と経験があるため、つい結果だけで子どもを評価してしまいます。子どもがひたすら努力するのを見て「なんて要領が悪いんだろう」「ここをこうすればもっと早くなるのに」「自分でやってないで一言聞けばいいのに」と思いがちです。ところが子どもにとっては、未経験で慣れていないことに、懸命に取り組んでいるがゆえの行動だったりします。

もしかすると、時を忘れて取り組んでいるのかもしれませんが。納得するまでやらせてあげることとはとても大事なことです。自分で決めて、自分でやりたいという生徒さんの想いの強さを尊重してあげてください。

プロセス重視というのは、結果重視とはまったく違う方法で

「子どもの目で見て、子どもの耳、子どもの心で感じ」ながら、子どもがやっていることを理解してあげようという姿勢です。自分の期待した通りにはなりませんが、生徒さんの気持ちに合わせて小さな進歩（時には退歩）を受け入れる態度です。

また、子どもだけではなく大人にも言えることですが、努力と成果は全く比例しません。



私たちも車の運転、英会話、その他の習い事をする時、ある時期まではそれに費やす時間・エネルギーの割にはなかなか成果が出ません。しかし、ある時期を超えると急にできるようになったという経験はありませんか？生徒さんの勉強ならなおさらです。

解説

なかなか成果が出ない苦痛な時期に「要領が悪い」などと言ってしまうと、生徒さんの勇気はくじかれ、「やってもムダだ」と諦めてしまいます。特に努力をし始めてから3週間くらいは精神的にも苦痛が伴うので、先生や親御さんの勇気づけが何よりも大切です。

よくある例

◆翔太くんは夏休みの課題をこなすために、かれこれ5日間も机に向かっています。でも夏休みの残りはあと一週間。このままのペースでは終わりそうにありません。

×勇気をくじく対応⇒「いったいどれだけ時間かけたら終わるの!?このペースじゃ終わるわけないでしょ!だからもっと早くからやりなさいって言ったのに!」

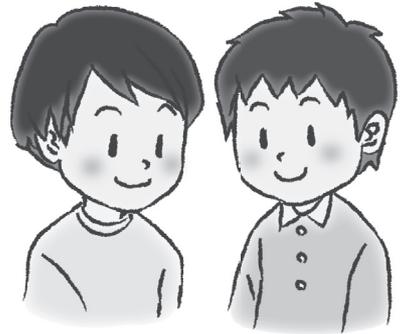
○勇気づける対応⇒「コツコツやってたんだね。あと一週間で新学期が始まるけど、もしわからないことがあったら何でも先生に聞いてね」

4. 協力原理

「協力原理」とは・・・

お互いの長所・持ち味を認めながら、
共通の目的に向けてそれらを活かし合うこと

この「協力原理」とは逆の意味にあたる「競争原理」ではお互いを認めるのではなく“比較と差”が判断基準となります。他者と比べて自分が上だと満足しますが、下だと屈辱感を味わってしまいます。



そして、絶えず他の人との関係をものさしで測っていると「自分が他者より上回った時しか満足できない!」という考え方が身に付いてしまいます。このような考え方はとてもさみしいですね。

そうならないためにも、生徒さんを他の人（もしくは、先生の小・中学生時代）と比較するのではなく生徒さん自身の過去と比較をして、

「先週は○○だったけど、今日は△△が良くなったね!!」

というように伸びた部分を評価してあげてください。

よくある例

◆中学1年生の直也くんと秀彦くんは同じサッカークラブに属しています。試合の日、FWの直也くんが2得点をあげたおかげでチームが勝ちました。そのうちの1点はMFの秀彦くんが絶妙なパスを回したため直也くんがゴールを決めたのです。

×勇気をくじく対応⇒「ダメじゃないか、秀彦!!直也くんにはばかりゴールを決められて。お前がゴールを決められるチャンスが何度もあったぞ!」

○勇気づける対応⇒「試合に勝って良かったな!おめでとう。秀彦のパスがよかったから直也くんがゴールを決められたんだな」

5. 聞き上手

【聞き上手になるための3つのポイント】

- ① 自分が話したい誘惑に勝つこと
- ② 観察上手になること
- ③ 相手を話し上手にさせる対応を心がけること

多くの人は聞くことよりも話すことに関心があります。相手が話したいのに、つい話の腰を折ったり批判したり、教えたがったりするのです。

よくある例

◆麻里ちゃんは学校から出される宿題の量が多いため、宿題と格闘しながら、お母さんに「もうヤダ!毎日、宿題宿題じゃ、学校行きたくないよ!」と文句を言っていました。

×勇気をくじく対応⇒「宿題をするのはみんな同じ、中学校までは学校に行かないといけないの。それくらいわかってるでしょ。宿題くらいでブツブツ言わないの!」

○勇気づける対応⇒「そりゃそうだよ。宿題もこんなに多いとうんざりすることもあるよね。わからないことがあったら先生に聞くのよ😊」

6. 失敗を受容

【子どもが失敗したときに勇気づけるための心構え】

- ① 失敗はチャレンジの証
- ② 失敗は学習のチャンス

誰しも一度は失敗を経験したことがあると思います。失敗をした時に、周囲の人（親や友達、先生など）から責められたり、けなされた経験が少しでもあると、次にチャレンジする勇気がそがれてしまうことがあります。

そうならないためにも、生徒さんが失敗した時が成長するチャンスだととらえて、日頃から勇気づけをしてあげましょう!!



【失敗したときにはこんな言葉をかけてあげよう】

- ① 失敗するのは良いことだよ。
- ② 失敗したのはチャレンジしたからだよ。失敗したことよりもチャレンジしたことに自信を持っていいんじゃないかな?
- ③ 失敗は大きな学習のチャンスなんだよ。

★ 失敗もなしに、
★ 新発見もなければ、成功もない!



実践編 勇気づけの声のかけ方

ここでは、たくさんある勇気づけの声がけの中から、実際に指導する際に使いやすく、効果的な事例を6つご紹介します。家庭教師のみなさんもぜひ使ってみてくださいね！



「～がうまくできたね！」

生徒さんは自分の行動でこう言われると勇気づけられます。また、自分が思っていた行動でうまくいった時に言われると、さらに勇気づけられます。

私たちにとっては些細なことでも、生徒さんにとってはとても重要なことはたくさんあります。

指導に使える例文

- ◆方程式を一生懸命解いて、何度も式を書き直してやっとできた時
(生徒はなかなか解けなかったことを注意されると思っている)

「よく考えて、途中で投げ出さなかったのはすごい！！がんばったね！」



「～が良くなっているね！」

成長や改善はすべての生徒さんに対して私たちが期待するものです。そうあってほしい段階に生徒さんが到達していなくても、進歩があるならそれを認めてあげましょう。たとえ間違っていたとしても、他の良い方法を思いつけば、たいていチャレンジし続けるはずです。

指導に使える例文

- ◆英単語のスペルが間違っていた時に

「惜しい！でも、前回よりアルファベットがきれいに書けてるね！！」

「間違っているけど大丈夫！！3回くらい間違えたらきっと覚えるよ」

「辞書を自分で引いてみると自然に覚えられるって知ってる？」



「〇〇くん(〇〇ちゃん)のことは好きだけど、 やっていることは好きじゃないな～」(穏やかに伝える)

生徒さんは間違いや好ましくない言動をしてしまった後で、自分は相手に好かれていない(嫌われている)と感じます。そんな時、けって「自分が好かれていない(嫌われている)」と思わせてはいけません。生徒さん自身とその行動を切り離して考えてあげることが大切です。

指導に使える例文

- ◆答えを写してしまった子に対して

「答えを写しちゃうことは、〇〇ちゃんの勉強のためにならないよ」



「〇〇してくれて、私(私たち・他の人たち)は助かったよ」

誰でも、人の役に立ったり助けになっているのだと感じることは大切です。生徒さんも同じです。できるだけそういう機会を与え、「自分も役に立っているんだ!」と実感させましょう。

指導に使える例文

◆指導に行ったら机がきれいだった場合

「〇〇ちゃん(〇〇くん)が机の上を片付けておいてくれたから、今日は本当に気持ちよく授業ができたよ!ありがとう!!」



「一緒にやってみよう!」

新しいものに取り組む時や一人で考えて行動する時は、失敗を恐れて、なかなか行動できなくなることもあります。そんな時、協力者がいれば安心感を持って行動できるはずですよ。

指導に使える例文

◆難しそうな問題に生徒さんが取り組もうとしている時

「初めからできる子なんかいないから、間違えても大丈夫!自分できるところまでやってみて」と、安心して取り組める状況を作る。

【指導の流れ】※わからないまま答えを丸写ししている子がいるので注意!!

①「宿題を一緒にやってみようか?」

⇒②「なんでこういう式になったの?(問題の構造を理解させて確認)」

⇒③「じゃあ、自分1人でやってみよう!」

⇒④「できなかつたら一緒に解いてみよう」

⇒⑤「わかっていない場合は一緒にやってあげる。

★まとめて後からではなく、要点ごとに確認してあげましょう!!



「きっと〇〇くんはこの問題を解けると思うけど、助けが必要なら言ってね」

大人は、子どもが自分の課題や悩みを解決できることを信頼してあげなくてははいけません。

指導に使える例文

◆難しい課題にぶつかったときには「一緒に乗り越えて行こうね」というスタンスを示そう!

「きっと〇〇くんなら自分の力で乗り越えられるよ。でも、途中で難しいところがあったら言ってね or 必要なら言ってね」

特別なことではなく、当たり前のことを「素直に伝えてあげる」ことがとても大切です。みなさんも、これから担当する生徒さんへの「勇気づけ」をがんばってくださいね! 指導の際「こういう時にはどう言えば・・・」と困った時には、いつでも相談してくださいね。



思春期の生徒さんへの声のかけ方

みなさんが指導をする生徒さんには、思春期のお子さんが多くいます。思春期は、それまで親の価値観の元で育ってきた子どもたちが、**自分の価値観や社会を構築し、ひとりの人間として自立しようとする大切な時期**です。

この時期のお子さんは、「大人に支配されたくない」「自分の意見を認めてほしい」という欲求が強くなり、大人からの指示や決めつけに反発する行動が見られます。

お子さんの話に**共感したり、一緒に考えたり、勇気づけてあげる**ことで、学校の先生とも保護者とも違う、**信頼できる身近な存在になれるように接していく**のがポイントです。



「私はこう考えるけど、どう思う？」

思春期のお子さんは「子ども扱いされたくない」という気持ちが強く働きます。そんな時期に「テスト前だから勉強しなさい」「もう少し早く解けるようにならないと…」などと言うのは厳禁です。ここで大切になるのは「指示・命令」ではなく、結果を予測した上での「意見・提案」という形での声掛けです。お子さんを言いなりにさせるのではなく、自分で決めてもらう形になるよう、声掛けを工夫しましょう。

指導に使える例文

- ◆テスト前になかなか勉強に取り組めない子に対して
- 「私は、〇〇さんならこのページの単語を覚えれば、〇点くらいは点数が上がると思うよ。暗記にはコツがあるんだけど、やってみる？」
- 「〇〇さんに合った学習計画を一緒に立てようと思うんだけど、意見を聞かせてくれる？」



「～ができてるね！」

10歳ごろまでの児童期は「～できてえらいね!」「～してすごいね!」と褒めることもやる気に繋がりましたが、思春期からは「えらい・すごい・良い」など評価されることを嫌う子もいます。かと言って何も言わないと「親は（先生は）何も言ってくれない!!」と怒りが沸くことも…そんな時は、できていることの事実を見つけて認めてあげることで、「あなたのことをちゃんと見てるよ」という気持ちを伝えてあげてください。

指導に使える例文

- ◆なかなか口を聞いてくれない子に対して
- 「今週も部活終わってから宿題に取り組めてるね」
- 「教科書(ノート・テキスト)に分からないところのメモが書いてあるね」
- 「今日も時間通りに始められるね」



「(生徒さんの趣味について)あとで私にも教えて欲しいな！」

指導の最中、趣味や興味の向く話に夢中になってしまう生徒さんがいます。親御さんやみなさんにとっては勉強の方が重要かもしれませんが、お子さんにとっては自分が大切にしている世界です。それを「そんなことに夢中になるより、勉強しよう」と遮ってしまうのは厳禁です。

とは言え、指導が始められないのも困りますから、こちらもその話題に興味を持ったことを伝えて、休憩時間や指導後に話を聞きましょう。

こうして「先生は私の話をちゃんと聞いてくれる」という信頼関係ができると、お子さんが勉強でつまずいた時も自分から相談してくれることが増えていきます。

指導に使える例文

◆先生が知らないゲームの話に夢中な子に対して

「へ～！そんなゲームがあるんだ！私はやったことないけど、授業が終わったらもうちょっと詳しく教えてほしいな！」



「～が良くなってるね。頑張ったんだね！」

テストの点数は、とくに受験が近くなってくると「目標の点数に届いたかどうか」だけに目が行きがちです。そんな時「数学が70点台だと厳しいな」など、できなかったことにフォーカスするのはお子さんのやる気をくじきます。お子さんの経験や努力に注目し、少しでもうまくいったところは事実を認めることで、お子さんもできたことに目を向けられるようになります。

指導に使える例文

◆テストで目標の点数を達成できなかった子に対して

「数学は惜しかったけど、英語と理科は前より上がってるね。頑張ったんだね！」

「文章問題が良く解けてるね！たくさん例題解いたもんね～」



「〇〇さんが頑張ってきた姿はちゃんと知ってるよ。」

思うように結果が出ないとき、思春期のお子さんは大きく自己評価を下げてしまうことがあります。そんな時に「次頑張ればいいよ！」「くよくよしても仕方ないじゃない！」と言う励ましは逆効果になることも。

お子さんが頑張ってきた行動に注目して、その頑張りや過程で得た学びは必ず糧になってくることを伝え、この先に挑戦するための勇気づけをしてあげましょう。

指導に使える例文

◆テストや入試で望んだ結果が得られなかった子に対して

「〇〇さんが頑張ってきた姿を私はずっと見てきたよ。以前の〇〇さんに比べてものすごく成長したと思う。結果は残念だったけど、この先きっとその力が生きてくるよ。」

「学力は家庭で伸びる」

陰山 英男 著 (小学館)より



指導する上でご家庭の方から相談された時などに参考にしてみてください。
少しの働きかけで状況が好転する場合があります。

💡「勉強しなさい」と言わない

学力とは、何かを見て感動する・不思議と思う気持ち・探究心・壁にぶつかっても乗り越えていける力など、総合的な力のことをいいます。勉強だけではありません。

まずは、勉強できる環境&段取りを作ってあげよう！「机の前に毎日座る習慣」をつけてあげることが第一歩です！

※大切なのは「机の前に座る習慣をつける」ことで、「机で勉強させる」こととは違います。机の前に座るのは苦痛なので長続きしません。そこで勉強させたら苦痛は倍になります。ですので、はじめのうちは本でもマンガでも絵でも、もちろん宿題でもよいので、とりあえず机に向かう習慣を作ることが大事です。

💡翌日の時間割は自分でそろえさせる

「一人でできない」⇒「一緒に確認しながら手助けをする」⇒「それを何度も繰り返す」
このように、一人でできるようになるまで手出しはしないことがポイントです。

授業を受けるのも、忘れ物をして困るのも自分という自覚を持つことが大切。
⇒もし、忘れ物をしてしまったら、「なぜ？」ではなく「いつそれをそろえたか？」を子どもに確認すること。

💡宿題は食卓でやると良い

家庭学習の習慣がないのは、子どもがどのようにしていいかわからない状態だからです。勉強部屋に放り込んで「勉強しなさい」だと、お子さんは途方に暮れてしまいます。そばにいて勉強を見てくれる人が必要なのです。

- ・ダイニング、リビングなどコミュニケーションを取りやすい場所が良い。
- ・教科書を開いて、机に向かっただけでも褒める。(保護者に協力を求める)
- ・学力を支えるのは、コミュニケーション力・気力・体力

└─┬─> これがあると、自然と習慣がついてくるものです。

今日習ったことを口に出して読ませる

つまずきやすい子ほど音読をする習慣をつけましょう!実際に、口に出して発音する音読はすべての学習の基礎です。お子さんの記憶力も高めます。

国語以外の教科(数学)なども文章を目で追うだけでなく、口に出して何回か読むと意味がわかったりするものです。

*** 設問の意味を理解できるようになるためにも“国語力”をつけよう!!**

「何時までにやろうね」と時間を決める

「今日は何時に寝るの?」「お風呂に入る時間は?」「そうしたら〇時～〇時の間で勉強できるようにしようね」など、強制的に決めるのではなく、導いてあげましょう。

学力を支えているのは生活環境や豊かな生活経験。生活と切り離すのではなく、生活の一部として取り入れることが大切です。

机の上を親が片付けない(場合によっては一緒に片付けてもOK)

ただ、「片付けなさい」だけではうまく伝わりません。

片付けるとどんな良いことがあるかを子どもと一緒に話し合っ、「じゃあ片付けしないとまったいないね」という風に教えてあげるとわかってもらえます。

【①しまう場所を決めておく】

「しまう場所を決めておけば、探さなくても、すぐ取り出せるよ」
覚えられない場合、しまう箱などに自分で物の名前を書いてもらうと効果的♪

【②使ったら元の場所に戻す】

「片付けておけば失くさないですむよ」
汚くても親が片付けない。繰り返し片付けのルールを思い出させましょう。慣れないうちは一緒に片付けてあげることも大切。

叱る時は「褒める⇒叱る⇒褒める」のサンドイッチで

小さなことでもできた時には「やればできるじゃん!」と思いきり褒める。

※「褒める」ときの言葉がけは P.12 を参照してください。

問題を解く途中、どうしてもわからなくて答えを写してしまった子どもに対して



「よく解けたね!でも、答えを写したことはキミのためにならないよ。

ただ、途中までがんばって解こうとした気持ちはすごく良かったと思うよ!その気持ちを大事にして、次の問題を解く時にはがんばってみようね!」



子どもの気持ち:「次は自分で解けるまでがんばるぞ!」

① 指導に関する質問

Q.1

予定表にそって、予習・復習の指示や宿題を出しても「部活が忙しくて…」「学校(塾)の宿題が多くて…」と言い訳ばかりでやってくれません。どうすればいいですか？

(1) 部活が忙しい場合

部活がどんなに忙しくても、授業は関係なく進んでしまいます。ですから、忙しい時ほど短時間で効率よくこなすやり方が大事だということを生徒さんにしっかり理解してもらうことが大切です。

そうはいつでも、いきなり 5 教科すべてを同じ量でやるのは無理があるので、まずは本人が一番やりやすい教科を中心に少しずつ始めてみてください。(波及させることが大切)。そして、「やればできるじゃん!」とのせたり、「これなら僕(私)にもできる!」と自信をつけさせたりしながら、教科の量を徐々に増やしていく形がよいと思います。

(2) 宿題が多い場合

宿題は授業が理解できているかどうかの確認として出されるので、授業がしっかり理解できていない生徒さんにとっては負担が大きいものです。まずは、授業を理解するところから始めてみてください。このことを生徒さんに理解してもらい、少しずつでも普通の授業の中での予習・復習ができるように計画を立ててあげてください。

(1)と同じように教科数を調整するところから始めてもいいと思います。

POINT

予習・復習のやり方は「ティーチングマニュアル」を参考に進めてみてください。

いきなり全教科から始めるよりは、まず本人がやりやすい(得意)教科を中心に進めてあげたほうがいいかもしれません。

途中、何回も生徒さんが「あ～、面倒くさい」とか「こんなの無理だよ」と投げ出しそうになることもあるかもしれませんが、「やればできるよ!」、「先生と一緒にがんばろうよ!」と励ましながら進めてみてください。



Q.2

受験前で生徒さんが不安な気持ちになってしまっているんですが、どのように接してあげたらいいですか？

なぜ、不安になってしまっているのでしょうか？ほとんどの生徒さんは「試験に落ちたらどうしよう?」、「このままだと間に合わないかも」というマイナス思考や孤独感から不安な気持ちになっている場合が多いです。そんな時こそ「勇気づけ」をしてあげましょう。視点がプラスに向くように、また、孤独感から解放されるように接してください。

「自分も受験前は同じことを考えてたよ。でも、今やれることを全力でやってみようよ。そうすれば不安な気持ちも吹き飛ばはず。だから思い切りがんばろう!」と、今ここでがんばることが大切だということを教えてあげてください。

ただし、「絶対合格する!」といった断定的な言い方で勇気づけるのは逆効果になる場合もあるので避けてください。



みなさんが同じような状況の時にはどうでしたか？やはりマイナス思考になってしまったのではないのでしょうか？でも、そこに力強く勇気づけてくれる身近な存在があれば「がんばろう」と思えたのではないですか？生徒さんも同じです。一緒にがんばってくれる人がいると俄然心強いです。なので、そのような“身近な存在”になってあげて欲しいと思います。

Q.3

教えようとしてもいつも雑談ばかりではぐらかされて、全然勉強が進まないんですけど、どうしたらいいですか？

「話してないで勉強するよ!」と無理に話を切ってしまうと、生徒さんもムキになってしまうので、まずはひと通り聞いてあげてください。(その時はいい加減ではなく真剣に聞いてあげることが大切です)。そのあとに「じゃ、勉強始めようか」と自然にもっていけば、素直に聞いてくれる場合が多いです。

あまりにも長引くようなら、生徒さんと相談して「〇分になったら休憩取るから、そしたら続きを聞かせてね!」など、メリハリをつけてあげてください。ただ、雑談の時間があまりに多いと親御さんも心配されるので、事前に主旨だけは伝えておいてください。

※あまりにはぐらかされて様子がおかしい場合は「今日、本当はどうしたいの?」とやさしく聞いてあげてください。勉強をやりたくないと言った場合は「じゃあ、どの辺から始めたらできそうかな?」というように本人の意思を尊重しながら進める方法も効果があります。



生徒さんのことを認める意味でも話をしっかり聞いてあげてください。そうすれば自然に「じゃ、始めようか」と切り出しやすくなります。もう1つのポイントは、指導中にはできるだけ勉強のことで勇気づけたり、褒めたりしてください。生徒さんも休憩時間までがんばれば自分の好きな話ができるし、褒められれば気分もいい、という両面から能率が上がることが多いです。

Q.4

兄弟一緒に教えているんですけど、上の子が間違えると下の子が冷やかしたりして、上の子がなかなか答えたがらないのですが、どうやって教えたらいいですか？

上の子が間違えた時に下の子は絶対に冷やかさない、同じように下の子が間違えた時も上の子は冷やかさない、といったルールを作るなどしてみてください。どうしても状況が良くならない場合は、別々の場所で指導するという方法も良いと思います。上の子からしてみると下の子の前で自分ができない姿を見られるのはメンツがつぶれるというのがあって、逆に「間違えたくない」と委縮してしまい成果が出づらくなってしまう。同じように、下の子が間違えた時に上の子が冷やかしたり、バカにしたりしてしまうと、下の子がふてくされてしまい、こちらもやはり成果が出づらくなってしまいます。

POINT

「間違えることは恥ずかしいことではなくて、成長するためにはとっても大事なステップだから”堂々”と間違えていいんだよ！」と伝えてあげたり、上のようにルールを作ってあげたりしてください。さらに、上の子でも下の子でもできた時にみんなが拍手するというルールを作ってやったら楽しい雰囲気になって成果が上がったというケースもあるので、そういった取り組みも試してみてください。また、褒める時はみんな（兄弟）一緒に、間違えた時は 1対1 で教えることが基本です。

Q.5

生徒さんが「高校には絶対に行きたくない!」「どうせやってもムダだ!」と開き直って全然勉強しないのですが…、どうやったらやる気が出ますか？

まずは本音を聞いてあげてください。(原因が他にあることがほとんどです)

無理に説得をせずに、まずやってもらうことを目的にしてください。褒めて乗せてやる気を引き出すことが大切です。「高校行かなきゃダメだよ」「それじゃ、落ちこぼれちゃうよ」と言っても、何の解決にもなりません。

生徒さんの中には「恥をかきたくない」とか「自信がない」などの気持ちがある場合が多いと思います。「高校に行くぞ!」をゴールラインにするのではなく、「まずは全力でやってみる!」をゴールラインにして、生徒さんが自信を持てるように勇気づけたり褒めたり励ましたりして、根気強く進めてあげてください。

POINT

「高校行かなきゃダメって訳じゃないんだから、もっと力を抜いて、できるところからやって行こうよ。高校に行かないにしても、今学校でやってる勉強って必要なことだからさ」と接してあげれば“とりあえず”勉強に意識が向くはず。そこから褒めて伸ばすことを心掛ければ、必ず気持ちは変わります。

Q.6

好きな社会ばかりに偏って、嫌いな数学を教えようとする
と拒絶されてしまうのですが、どうしたらいいですか？

まずは得意な科目を教え、思い切り褒めながら自信をつけさせてあげてください。そして、徐々に苦手科目を克服するのが効果的です。Q.6 の生徒さんの場合は好きな社会を本人が納得するまでやらせて、勇気づけたり褒めたりしてあげてください。ひとしきり得意科目をやってから「じゃ、そろそろ数学もやってみようか？〇〇くんなら社会がこんなにできるんだから数学も絶対できると思うよ!」と、勇気づける方がやる気になってくれると思います。

POINT

勉強のやり方（予習・復習のやり方）自体は科目によって変えるのではなくどの教科も同じやり方でやった方が“楽”なんだよ、ということをお教えしてあげてください。また、いきなり「好きな科目ばかりじゃダメ!」と言っても、生徒さんにとってはやる気を失くす原因にもなってしまいます。

基本は「長所を伸ばす」ということを心掛けてください。

ただ、どうしても他の科目もやらざるを得ない場合、例えばテスト前などは本人に「最終的には入試も内申点も5科目で決まってしまうから、得意な社会のためにも他の科目をやっておかないともったいないよ」など説明をしてあげてから、本人に了承を取って様子を見ながら指導を進めてください。

Q.7

いつまでたっても生徒さんが心を開いてくれず、全然話してくれないのですが、どうしたらいいですか？

生徒さんの部屋で勉強している場合、読んでいるマンガやテニスのラケットなど、目についたものから話題を振ってみるのも一つの方法です。

もし、そういったものがなければ、先生も同じマンガを読むなどして趣味を共有したり、話題を作ったりするのも大切です。まずは、勉強を教える・教わるだけの関係よりもコミュニケーション（勉強の前に大事なこと）を心掛けてください。

それでもどうしてもうまく関係が作れないようでしたら、相性の問題もあるかもしれないので、事務局までご相談ください。

POINT

みなさんが小・中学生の時はどうでしたか？大学生というとすごく大人で頭がいい人なんだ・・・と思っていませんか？勉強ばかりではなく、まずは生徒さんと同じ趣味を持つなどして、もっと身近な存在として感じてもらえるようにしてください。そのためには自分のことを話したり、相手の言うこともしっかり聞いてあげたりすることも大切です。

全く勉強の習慣がなく基礎も抜けているため、学校の宿題に時間がかかり、前の内容に戻ったりする時間も必要なので、ご家庭に「時間が足りないから増やして欲しい」と相談をしたのですが、経済的なこともあるし、増やせないと断られました。何か効率の良いやり方があったら教えてください。

すべてのことを指導に行った時にこなすのは難しいので、生徒さん・親御さんと相談しながら、優先順位を決めてその中で長所を伸ばすように心掛けましょう。

そうして、まずは生徒さんが【勉強を大変にしてしまっている一番の原因】に絞ってあげてください。ほとんどの生徒さんが授業を理解できないまま進んでいるので、予習・復習のやり方から始めるのがいいと思います。

(やり方は「ティーチングマニュアル」を参考に進めてみてください。)

何をやるにしても、結局は生徒さんが一人でいる時間が圧倒的に長いので、その時間での指示を予定表を使って細かく計画を立ててあげてください。そして、わからないところは一緒に戻ってあげて弱い所を補ってあげましょう。戻る時はただ戻るのではなく、生徒さん自身が独力で戻り学習できるよう戻り方も含めて教えてあげてください。

また、どうしても時間の延長が必要だと思われる場合、ご家庭によってもいろいろな事情があるので、いきなりの相談は難しいかと思います。

親御さんも実際の生徒さんの状況がわからない分、お金の面にはシビアになってしまうこともあると思うので、できれば“指導中の具体的な状況”や“〇分時間を増やしてもらえたらこんなことができる”という案を話せば、理解してもらえる場合も多いようです。それでも解決しない場合には、事務局までご相談ください。



一番上手くいくパターンは、まずは生徒さんの得意科目をキッカケに思い切り褒めて指導を進めながら自信を付けてあげて、少しずつ科目を増やすパターンだと思います。ここでもやはり、勇気づけたり、褒めたり励ましたりして、長所を伸ばしてあげてください。

“宿題に時間がかかる、前に戻ることが多い”というケースのほとんどは、今までの授業を理解しないままに進んでしまっていることが原因です。

このままわからない所を積み重ねると後々もっと大変になってしまい、がんばろうと思ってもがんばりきれなくなってしまうます。

なので、まずは生徒さんにこの事を理解してもらって予習・復習から始めるのが良いでしょう。

Q.9

「宿題をやった」と言って実はやっていなかったり、答えを写すだけで自分ではやっていないことが多いのですが、どうすればやってくれるようになりますか？

明らかに写していると思われる場合は例題を一問、式の意味を確認しながらやらせてください。こういうことをするのは、やる気がない・自信がないという子に多いです。頭ごなしに「何やってるの!」と否定してしまうと状況は悪化してしまうだけなので、まずは少しずつでも“できる”ということを経験させて、自信をつけさせてあげることが大切です。また、目標の立て方も大事です。生徒さんの状態に合わせて細かく問題を決めて、時間帯も生徒さんのスケジュールを確認しながら一緒に決めることが大事です。「これならクリアできそうだ」という目標を立て、取り組んだこと自体を勇気づけて褒めてあげてください。逆に、やっていないことを責めるとすぐやる気がなくなってしまう子が多いです。些細なことでも勇気づけながら褒めて伸ばすことを心掛けていれば、少しずつでも自信がついてきます。諦めず長い目でみてあげましょう。



POINT

この時に一番気をつけてほしいことは、やった部分に関して必ず中身のチェックをしてあげることです。少しでも進歩したところがあれば、結果だけではなく、その過程を褒めてあげてください。自分のことを本当に考えてくれていると生徒さんが感じれば、自然とやる気も出てきます。また、間違っているところは指摘しないで「ここはこれでいいのかな?」と問いかけるようにしてください。

Q.10

数学の文章題が何回やっても全然できないんですけど、どうすればいいですか？

文章題が苦手な生徒さんは文章の意味がしっかり理解できないまま問題を解こうとしてしまい、かえって難しくしてしまっている場合が多いようです。

そんな時は、文章を短く区切って、一文一文を図にしてみたり、絵にしてみたり、数式にしてみたりなどの工夫をしてみてください。

また、答えだけで判断するのではなく、必ず途中の式を書かせて、式の意味を確認してください。その上で、できているところは勇気づけたり褒めたりして、わからなくなっているところは徹底的に教えてあげてください。



POINT

文章を短く区切って、その一つひとつの意味を確認しながら、前の区切りとの関連付けを意識して、根気強く教えてあげてください。

はじめのうちは何度やってもできないこともあります。繰り返してやっていく中で、生徒さん自身がコツをつかんでくれば得意分野に変わるケースも多いですよ。

よくある質問と解決策

②指導以外の心配ごと (親子関係など)

Q.11

親御さんとしては「短期間で成績を上げてほしい!」という希望が強いのですが、生徒さんの実力からするとかなりの時間が必要だと思われます。そこに、大きな認識のギャップがあり、親御さんの希望に合わせて生徒さんに負担がかかるし、生徒さんに合わせると親御さんは納得できないでしょうし…どうすればいいのでしょうか?

具体的に一回の授業のノートを見てもらうなどして、現状を理解してもらうことがポイントだと思います。ただ、初めから「そんなの無理です!」といった言い方では親御さんとしても納得しづらいので、「できるだけご要望に応えたい」という趣旨をしっかりと最初に伝えてから、自分の持って行きたい方向を示すようにしてください。

状況によっては一気に5科目を進めるのは難しい場合が多いので、まずは生徒さんが得意としている科目に絞り、その科目を伸ばして自信をつけさせてあげるのが効率的だと思います。「自分では見てあげられないから」という理由から家庭教師を頼んでいる場合も多いので、目に見えない分だけ余計心配になってしまうことも事実です。定期的に親御さんに指導の進行状況を伝えて、できるだけ不安にならないようにしてあげてください。

ただ、それだけだと不安や焦りも残りがちなので、これからの計画をきちんとノートにまとめるなど、できるだけわかりやすく説明すると良いでしょう。「〇ヶ月後にはこうなるように引っ張っていきます」というように伝え、親御さんの視点を先に向けて少しでも安心してもらえるように話を進めていくとよいと思います。



親御さんが生徒さんの現状をしっかりと理解できずにいる「こんなはずじゃない…」と焦っていることも多いと思います。

生徒さんは生徒さんで「どうせ言っても怒られる」、「言いたくない」とかで勉強のことを親御さんに話さない場合も多いので、まずは親御さんに生徒さんの現状をしっかりと理解してもらうことが大事だと思います。

Q.12

親御さんが生徒さんの言いなりになりがちで、生徒さんが嫌がると前日や当日に指導をキャンセルしてしまうので、なかなか指導が進みません。どうしたらいいですか？

こういったケースの場合、なぜ指導を嫌がっているのかが重要になると思います。

ただ単に勉強することを嫌がっているのか？親に対する反発なのか？それによって対応の仕方も変わってくるからです。

先生が最優先に考えることとしては、まず生徒さんと“良い関係”を作る（同じ趣味を持つなどして仲良くなる）ことです。親御さんにも「大体〇ヶ月後には〇〇くん」と良い関係が作れると思いますので、それまでは、もし休みたいと言ってもできるだけ休ませないでください」というように協力をお願いしても良いと思います。

POINT

大切なことは指導を重ねていく中で、生徒さんを勇気づけたり、褒めたり励ましたりして“家庭教師と勉強する時間＝楽しい時間”になるように心がけることだと思います。また、生徒さんが親御さんに対して反抗的なら、キャンセルの電話が来た時に、直接生徒さんと話をして理由を聞き、振替の日を決めるのもポイントです。

Q.13

親子で志望校が違うので勉強方針が立てづらく、板ばさみ状態でツライのですが、どうしたらいいですか？

ご家庭は経済的に公立に行かせたい、生徒さんはスポーツの強い私立に行きたい。親御さんは将来進学で苦労させたくないから附属に行かせたい、生徒さんは友達が行く公立に行きたい…など、親子で意見が割れるのはよくあるケースです。

いずれにしても、双方の意見をしっかり聞いて、どちらの選択になっても大丈夫なように実力をつけることに集中してください。

もし、志望校を今すぐ決めなければならない状況にある場合には早急に話し合った方が良いです。その際、親子だけだと感情的になってなかなか上手く話し合いができないことが多いと思いますので、場合によっては先生も加わって話し合ってみてください。

POINT

今、現実的に志望校を決めるのが難しい場合は親御さんと生徒さんから個々になぜそうしたいのかをよく聞き双方の意見を理解した上で「あとで両方選べるように実力をつけていくことが先決だ」ということを伝えるのも良いと思います。また、決定権はご家庭にあるので双方の意見を代弁してあげて、ご家庭に「どうしたらいいですか？」と相談を持ち掛けることが大切です。

Q.14

親御さんがあまり協力的ではなく、相談しても無視されたり、「お任せしますから」と言われてしまい、コミュニケーションを取れずに困っているのですが、どうしたらいいですか？

親御さんによって勉強に対する認識や期待は全然違いますので、正直、なにが良い・悪いとは言えないことを理解してあげてください。その上で、まずは今の成績を上げることに集中して良いと思います。

また、生徒さんが変化したことは逐一報告するようにしてください。成績が上がったという事実だけでなく最近やる気が出てきているなど、とにかく生徒さんががんばっている様子を伝えると、親御さんも少しずつ興味を持ってくれると思います。



POINT

そういう場合は親の方が家庭教師や生徒さんの勉強に対してあまり期待していないか、別のことで忙しく他に優先しなければならないことがあるのかもしれないので、あまり焦らないでください。ご家庭によって、生徒さんの勉強に対する認識は異なるので、あまり気にすることなく、生徒さんの指導に集中してあげてください。

Q.15

「兄弟が多くてうるさい」「テレビの音がうるさい」「家が散らかっている」など、勉強する環境が整っていないくて、全然勉強の習慣がつかないのですが、どうしたらいいですか？

根気がいりますが、ご家庭の事情もあるのでその環境の中で精一杯努力するのが一番だと思います。ただ、少しずつでも勉強に対する取り組みで生徒さんの評価できる部分を探して、こまめに報告をしていけば、協力してもらえる環境は少しずつでもできてくる場合が多いです。「どうしても集中してやりたい!」という場合であれば、近くの図書館でやったり、他の静かな環境で指導したりという提案も良いと思います。ただ、そういった場合は必ず親御さんに事前に事情を説明して承諾を得てください。

※ご家庭の事情も考えて「うるさいから・・・」「散らかってるから・・・」とは言わないでくださいね。「今回はテストが近いから」「いつも以上に集中してドンドン進めたいから」というような説明をしてあげてください。



POINT

一緒に整理整頓してあげるなどして、環境を整えるのも効果的です。小さいお子さんがいる場合はどうしても騒いでしまうと思いますが、ちゃんと事情を説明して「少しだけ静かにしててね」と優しく伝えてあげると良いと思います。テレビの音や周りの音がうるさい場合は、ご家庭の環境などもあると思いますので、まずはその与えられた環境の中で少しでも集中してやってみることを心がけましょう。

Q.16

指導料をもらう日になると親御さんがいなくてももらえなかったり、支払いを先延ばしにされたりすることが多いんですが…どうしたらいいですか？

親御さんも悪意があって遅れているというより、忙しいだけかもしれないですし、支払いがどれくらい遅れるかによっても、大分意味合いは変わってきます。

支払いの予定日より一週間以上遅れることが何度も続くようでしたら、一度、親御さんに「なぜ遅れるのか？」を聞くのではなく「大学でどうしても毎月支払わなければいけないものがあるので、大変申し訳ないのですが毎月〇日までに支払っていたら助かるのですが…」と伝えてみてください。

※それでも変わらない場合には事務局までご連絡ください。

Q.17

親御さんが生徒さんに対して厳しくて、「なんでこんなにできないの!？」など平気で言うので、生徒さんが自信を失くしています。親御さんにもうちちょっと接し方を変えてほしいと思っているのですが…どのように伝えたらいいですか？

みなさんも経験があるかもしれませんが、親子だとどうしても感情的になったり、すぐ言い合いになりますよね。ですので、先生が中立的な立場で間に入って双方の言い分をしっかり聞いてあげてください。

親御さんの気持ちや心配事をちゃんと聞いて、その上で自分の経験談などを話したら良いと思います。さらに、少しでも親御さんに安心してもらえるように指導の状況などは定期的に報告するようにしてみると良いでしょう。生徒さんにも「お母さんは一番〇〇くんのことを心配してるんだよ」と伝えるなど、できるだけ親御さんの気持ちが伝わるようにしてあげてください。



親御さんとしては期待と現実のギャップが大きくて厳しいことを言ってしまうのではないのでしょうか。ですので、先生が一方向的に生徒さんの味方のようなスタンスで話してしまうと親御さんも納得できないと思います。
あくまでも両方の良き理解者としてのスタンスを守りましょう。

その上で、先生自身が親に言われてやる気がなくなってしまったこと、逆にこんなこと言ってもらってやる気になったということ（多くの場合、褒められたり励まされたりしてやる気になることが多いので、そのような話で OK）などを伝えるのも良いと思います。双方の言い分を代弁する場合には、誤解が生じないように伝えてあげてください。

【付録】性格や特徴別の対処法

家庭教師の指導をする中で、生徒さんの性格や行動・言動をうけて「どうしてあげたらいいの
だろう?」と悩むことも出てくると思います。

ここでは、生徒さんの性格や特徴を元に、実行可能な解決策の例を示しています。
すべての生徒さんがこれに当てはまるわけではありませんが、P.18～27の「よくある質問と
解決策」と照らし合わせて、参考にしてみてくださいね。

【チェックリストの使い方】

- ①生徒さんの性格、行動や言動で当てはまる項目にチェックを入れる
- ②実行可能な解決策と、関連するQがあれば参照し、生徒さんへの接し方に応用する

	チェック ▼	性格や行動の特徴	実行可能な解決策
安全の 欲求	✓	不安を表している	1つの方針に沿って段取りを組んで あげる
		爪を噛む	安心を与えてあげる
		かんしゃくを起こす	どのように物事を進めるのかを説明して あげる
		指示を無視する（いうことを聞かない）	文字や目に見えるわかりやすい見本を 示してあげる（Q1参照）
		話し合いに参加しない	頼りにしているということを示す （Q7,14参照）
		困って、悩んでいる様子	変化を予想できるように力を貸して あげる（Q10参照）
アイデン ティティの 欠如		喜ばせることばかり気にしすぎる	プライベートでの関心を伝えてあげる （Q3,12参照）
		言い訳やウソに頼る	時間をかけて話を聞いてあげる （Q9参照）
		他者のことで不満を言う	自分が標的になったとき、理解を示す （Q17参照）
		運動能力の低さを示す	それ以外の強みを明らかにし、 認めてあげる
		過敏である	間違ったことをしても許してあげる
		仕事が難しすぎる、 または簡単すぎると感じる	物事を成し遂げようとする心の働きの 価値を強調する（Q6,8,9参照）

チェック ▼		性格や行動の特徴	実行可能な解決策
所属感の欠如	✓	他者からの孤立	本人の能力を認める (Q7 参照)
		友人が少ない	感情を分かち合うように勇気づける
		他者をいじめる	共同作業への参加を計画する
		他者をからかう	ある領域で専門家になるよう訓練する (Q4 参照)
		他者の視線を引こうとする	リーダー / フォロワーになる方法を 教える (Q4 参照)
		たびたび自慢または得意そうにする	他の人を助ける行動を探す (Q3 参照)
目的の欠如		少しまたはまったく努力を見せない	能力を信頼していることを示す
		退屈そうな様子	子どもが何を变えたいのか考える または聞く
		「どうしてこれをやっているのか？」と 尋ねる	子どもはどうありたいのか考える または聞く
		仕事を途中で投げ出す	短期の目標を設けるように勇気づける 目標を小分けに分割する (Q3,6 参照)
		仕事の質を気にしない	適切な期待を示す (Q15 参照)
		失望しやすい	やったことに対する罰は最小限にする (Q2,5,7 参照)
能力の欠如		大人に依存する	実行可能な代替案をいろいろ出し合う
		成功は運だと信じている	目標を達成するための段階を概説する
		上達しないことに失望している	進捗をチェックし、目標までどの位置に いるかを示す (Q2,11,13,17 参照)
		代替案を考えられない	勇気づけと援助をする (Q8,12 参照)
		将来が不安	実行可能な方法を指摘する (Q2,11,13,17 参照)
		すぐあきらめる	肯定的なフィードバックを与える (Q5,10,14 参照)

【付録】指導に役立つアイデア集

指導をするにあたって、「どうやって家庭学習の時間を作ろう」「指導中に気が散ってしまうけどどうしたらいいだろう」など、勉強を教えること以外に工夫が必要なことも出てきます。どんなやり方が合うかは生徒さん一人ひとりで異なりますが、ここではそんな時に役立つアイデアをまとめました。生徒さんに合いそうだな、と思う方法があれば、指導や生徒さんへのアドバイスに取り入れてみてください。どうしても指導をする中で困ったときは、お気軽にお問い合わせくださいね。

早寝早起きのコツ

睡眠は記憶を定着させるために必要であるほか、生活リズムを整えることで学習習慣も付きやすくなります。

- ・「早寝」よりも「早起き」から始めると効果的。いつもより15分早く起きることから始めてみよう！
- ・朝ごはんを食べる（好きな食べ物を用意しておくで早起きのモチベーション UP にも!）
- ・日中は日光にあたる（気持ちが安定したり、夜に自然と眠くなります）
- ・スマホは寝る1～2時間前は見ない、夜はブルーライトカットのアプリを取り入れる

整理整頓のコツ

勉強に取り掛かるまでに必要な行動（探し物など）を減らすことで、勉強するためのハードルが下がります。

- ・学校から帰ったらすぐに、鞆の中身を全部出して「宿題」「プリント」「洗濯物」などを分けて処理する
- ・勉強に関係のないものは机から見えないところに置く
- ・家庭学習用セット（文具、テキスト、計画帳など）を勉強する場所からすぐ手に取れるところにまとめて用意しておく
- ・物を片付ける場所は、図や写真でラベリングして一目でわかるようにする
- ・テキストや教科書の宿題のページに「○曜日の宿題」など付箋を小口から見えるように貼る

時間管理のコツ

勉強時間の作り方がわかると、勉強してみようという意欲がわいてきます。

- ・「帰宅して手を洗ったら」「おやつを食べたら」「歯磨きが終わったら」など、毎日必ずやる行動と勉強時間をセットにする
- ・授業の予習復習は授業後の休み時間や放課後に学校で済ませる
- ・週末（または指導前日）にまとめて勉強するのではなく、毎日5分～15分からなど無理の無い時間で取り組む
- ・1日の中で、具体的にどうすれば15分や30分の勉強時間を作れるか生徒さんと一緒に考えてあげる（登校前・学校の休み時間・通学時間・帰宅後なども含めて）



集中力アップのコツ

集中力を高めやすい環境を作ってあげることで、短い時間で効率的な学習ができます。

- ・簡単な勉強（音読、小テスト）から始めて気持ちを勉強モードに切り替える
- ・1 セットは 15 分だけ、など時間を決めて取り組み、〇分でこれだけできた!と達成感を得ていく
- ・慣れるまでは無理なく集中できる時間（～ 10 歳：年齢 +1 分、～中学生：15 分程度が目安）でやり切れる課題を設定する
- ・机の上は「今やること」の道具だけを出す。片付けられない環境の場合は、白い布などをかぶせるのも OK
- ・室温や湿度は過ごしやすい状態に整える
- ・成績が上がったらどうなるか、どんな気持ちになるかを想像して目標を立てておく



ストレス解消のコツ

悩みや不安の扱い方は大人でも難しいもの。考えを整理したり心身を調えながら対処していきましょう。

- ・漠然ともやもやして勉強が手につかないときは、頭に浮かんだことを全部ノートに書き出してみる（途中で考えないでひたすら書く）
- ・悩みがたくさんある場合は書き出してみて「自分にコントロールできること・できないこと」を分けて、コントロールできることに集中させる
- ・話を聞いてあげる（アドバイスよりも聞くことを優先）
- ・深い呼吸をする。腹式呼吸で、鼻から 3 秒吸って、2 秒息を止め、口から 10 ～ 15 秒かけて吐くのを 3 セット程度行なうと気持ちが落ち着いてきます。



やる気が出ないときは

やる気は待っているだけでは出てきません。ほんの少しだけでも行動することが、やる気に繋がります。

- ・どうしてもやる気がわかないとき用のミニマム目標を一緒に決める（テキストや教科書を開くだけ、要点 1 問だけやる、など、どんなにやる気がなくても本人がすぐに取り掛かれることを設定する）
- ・「がんばって取り組んでいて素晴らしいよ!毎日机に向かえたね!」など、できたことや頑張りを認める。
- ・勉強にとりかかる掛け声を決めておく（「さあやるぞ!」など）

平出先生プロフィール

ひらいで せんいち
平出 宣一

1931年11月9日生まれ
東京教育大学（現・筑波大学）哲学科卒業
法律政治学科（学士入学）卒業

東京都庁入庁、人事委員会事務局、都立北児童学園、都立台東児童相談所
都立杉並児童相談所、都立児童相談センター、都立精神保健福祉センターなど歴任
1997年都庁退職

【児童相談所歴22年の実績】

日本最大の児童相談所である台東児童相談所（台東・葛飾・足立・文京）を担当
…相談件数 No. 1→後に3ヶ所に分かれる。

家庭の相談を始め、学校からの紹介、教育委員会などと連絡をとりながら、
「登校拒否」「犯罪」「校内暴力」「非行」の問題に取り組む。

【実績件数】

初めの10年…総元締め役として、1ヶ月に約400以上、10年で約50,000件
その後、児童福祉所に移動…個人で1ヶ月に20~30件、12年で約4,000件以上

1960年代 自殺予防研究会に参加
いのちの電話設立に参画
(深夜のカウンセリングを担当)

1970年代 日本に紹介されたアドラー心理学を学び、
アドラー心理学心理療法士（サイコセラピスト）として活動
元・日本アドラー心理学会理事

1990年代 こどもの虐待防止センター発足

【講師実績（非常勤を含む）】

- ・ 明治学院大学講師
- ・ 厚木市青少年教育相談 アドバイザー / スーパーバイザー
- ・ 逗子市教育研究所 スーパーバイザー

【講演実績】

- 2002年 石川県教育委員会
- 2003年 札幌で講演
- 2004年 三浦教育委員会（三浦・逗子・葉山）等で毎年行っている。
内容は「勇気づけ」と「教育実習」の実践

平出先生から推薦文を頂きました

先日、OECD（経済協力開発機構）が実施した国際的学習到達度調査の結果が発表された。
(2004. 12.7)

日本の子どもたちの自信・意欲の低さが指摘されている。

たしかに、過去の日本の教育は、自信・意欲をなくす努力をしてきた。

わたしたちは、だから、これから日本の子どもたちに自信・意欲をつけていけばいいのだ。基本的な方針は十分持っている。

自分の得意な対象と学び方を発見して、それを「やり通す」、そのときの「達成感」は、まさに感激ものだ。それが学習を自分のものにしていく第一歩なんだ。

そういうやり方を、一番よく心理学的にも、知っているのが、日本ではこの「成績アップ実践会」のグループだ。

わたしは、このグループのスタッフとおつきあいしてきて、自信をもって、おすすめすることができる。

平出 宣一