

子どもが勉強せず  
スマホやゲーム  
ばかりしている

思春期の接し方が  
わからない

1万組以上の  
親子をサポートして  
わかった

と悩んでいませんか？

# 10分でわかる 思春期の 子育て



思春期の子育てアドバイザー  
道山ケイ



勉強と部活を上手に両立し、  
第一志望の高校にも合格できる  
21世紀の子育て法をすべて公開

小・中学生のみなさんへお願い 自宅に戻ったら、お父さんやお母さんに渡してね

## 1

## 子どもの変化に気をつけよう

「うちの子にあてはまる」と思うものにチェックをしてください

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 宿題を忘れることが増えてきた      | <input type="checkbox"/> 学校から帰ってくると表情が暗い      |
| <input type="checkbox"/> 勉強の話をするとイライラした態度になる | <input type="checkbox"/> ルールや約束を平気で破る         |
| <input type="checkbox"/> スマホやゲームのせいで勉強できない   | <input type="checkbox"/> 理由もなく「高校に行かない」と言う    |
| <input type="checkbox"/> 朝起きる時間がギリギリで遅刻も多い   | <input type="checkbox"/> 「黙れ」「死ね」などの暴言を吐く     |
| <input type="checkbox"/> 食事のとき以外は自分の部屋にいる    | <input type="checkbox"/> カツとなると物を投げる親や先生に手を出す |

**3つ以上** 注意が必要です。生活が乱れ始めています。

**6つ以上** かなり危険なレベル。このまま何もしないと、大きく道を外してしまう可能性があります。

**9つ以上** 早急に対応が必要です。今すぐ、学校や相談できる相手に話してみましょう。

## 不登校に発展する可能性も

これらは思春期の子どもに起こりやすい変化です。こういった兆候が出ているとき、お子さんへの接し方を間違えると危険です。これからお話しする、山田さん(仮名)と同じようになる可能性があります。

山田さんのお子さんは、小学5年生までは元気で明るい子でした。クラスでは盛り上げ役で、宿題も期日までにしっかりと出していました。勉強も全教科80点以上とっていた子です。しかし、**小学6年生から少しずつ親に反抗**するようになりました。何か言うとイライラして部屋に引きこもり、夜中までゲームをするのです。

中学進学後、最初の1カ月は気持ちを切り替えて

頑張っていました。しかし、ゴールデンウイークごろから少しずつ宿題をやらなくなりました。**深夜までスマホで友達とやりとり**をするようになり、起きる時間も遅くなっていったのです。そして、6月に部活で友達と喧嘩をしました。その日から部活に行かなくなり、**7月からは学校にも行かない状態(不登校)になってしまった**のです。そのタイミングで、私のところに相談に来てくださいました。

そこで私は、この冊子でお伝えする内容をアドバイスしました。すると少しずつ学校に行けるようになり、スマホも23時までをやめられるようになったのです。勉強も頑張ることができ、**最終的に第一志望の高校に合格**することができました。

## 2 なぜ子どもは思春期になると親の言うことを聞かなくなるのか？

### カギになるのは「愛情バロメータ」

こういった悩みは、山田さんだけが抱えているものではありません。思春期の子どもがいるお父さんやお母さんの半数以上が、「子どもが勉強しない」「スマホやゲーム依存」「学校に行けなくなった」と悩んでいます。なぜ子どもは思春期になると、変わってしまうのでしょうか？ 答えは、愛情バロメータが下がっているからです。

「愛情バロメータ」という言葉、おそらく初めて聞

く言葉だと思います。なぜならこの言葉は、私が子育てのメカニズムを説明するために作ったからです。**愛情バロメータとは、親の愛情がどれだけ子どもに届いているかを表した数値**です。お父さんやお母さんの愛情がしっかり届くと、上がります。うまく届いていないと、下がります。そして、**愛情バロメータが上がる(親の愛情がしっかり届く)ほど、子どもは親のことを信頼するようになります**。すると、先生には話しづらいことも親に話してくれるようになるのです。



子どもとの会話でわかる

### <愛情バロメータ チェック表>

愛情バロメータ	子どもが親にする会話
+50	恋愛や友達関係の悩みなど、第三者には言いにくいことも話せる
+30	悩みは話さないが、学校で起きたたわいもない出来事は話せる
±0	「夜ごはん何時?」「明日弁当いらない」という事務的な話しかしない
-30	子どもから話しかけてくることは少なく、話しかけると無視することもスマホやゲームに依存しやすくなる
-50	話しかけても「うるせえ」「黙れ」などの暴言を吐くため会話できない不登校、暴力なども起こる



### 3 愛情バロメータが下がると 子どもは問題行動を起こす

#### スマホ依存が増えている

愛情バロメータのレベルによって、子どもの行動も変わります。(愛情バロメータのレベルは3ページの表を参照) **-30になると、スマホやゲーム依存**になりやすくなります。親子の会話が少なくなるため、子どもはリビングにいてもつまらないと思うからです。すると自分の部屋で、スマホやゲームをします。私がメルマガ読者に行ったアンケート結果を、紹介しましょう。

**愛情バロメータが高い子のほうが、スマホやゲーム依存になる可能性が低い**というのがわかると思います。もちろん、これだけが原因ではありません。ただ、一つの要素にはなるのです。

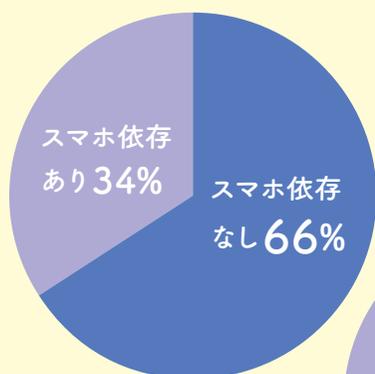
そして、-50になると、親がいちばん望まない

行動を起こすようになります。不登校、暴言、暴力などです。不登校はさまざまなきっかけで起こります。特に多いのが、学校でのトラブルでしょう。学校は集団生活をする場なので、日々いろいろな問題が起こるからです。愛情バロメータが高ければ、問題が起きたときすぐ親に相談できます。すると、問題が悪化する前に解決できる可能性が高くなるでしょう。しかし愛情バロメータが低いと、問題を一人で抱えることになります。その結果、問題がどんどん悪化し、学校に行けなくなることがあるのです(不登校にはさまざまなケースがあるので、これだけが原因ではありません)。

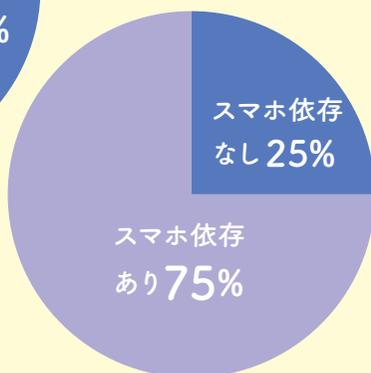
#### 愛情バロメータとスマホ依存の関係

(対象：メルマガ読者1527人)

愛情バロメータが高い



愛情バロメータが低い

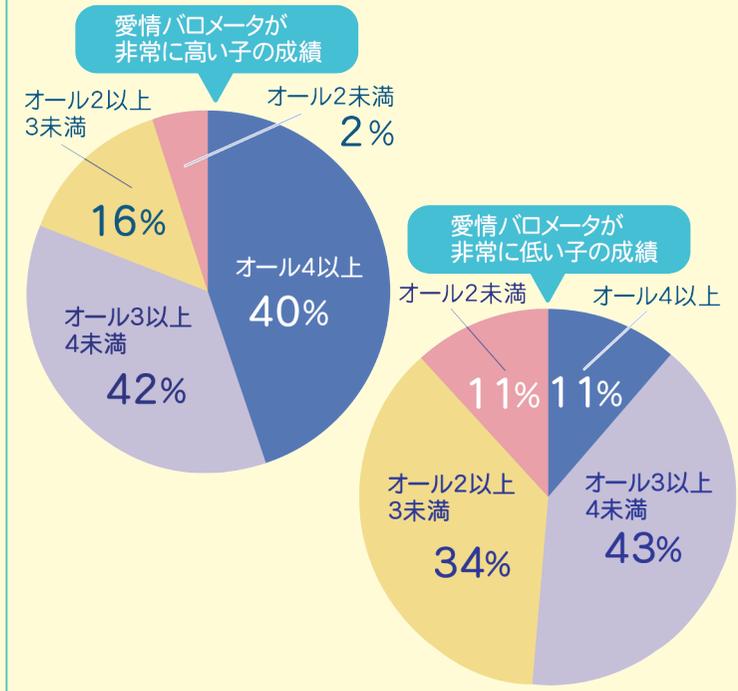


# 4

## 愛情バロメータが上がれば、子どもは自ら勉強を始める

### 愛情バロメータと成績の関係

(対象：メルマガ読者1925人)



### 成績とも深い関係が

勉強も同じです。愛情バロメータと子どもの成績についてのアンケートの結果を紹介しましょう。

愛情バロメータが高い子のほうが、内申点が高いのがわかると言います。事実、私がサポートしたかたの中には、**愛情バロメータを上げただけで子どもが勝手に勉強するようになり、5教科合計で100点以上上がった例がたくさんあります**。掲載許可を得られたかたのみ、実際の成績表をブログで紹介しています。興味があれば「道山ケイブログ」と調べてみてください。

### 悪いのは親ではありません

ここまで読むと「子どもが問題行動を起こすのは、愛情をうまく届けられなかった親が悪い」と感じるかもしれません。しかし、安心してください。親が悪いわけではありません。**多くのお父さんやお母さんは、一生懸命子育てをしてきたからです**。また、多くの場合、この理論を知らずに子育てをしています。その結果、**親が考えている愛情と、子どもが求めている愛情がズレている** だけなのです。つまり、正しい子育て理論を広められていない私たち専門家にも責任があります。

また、社会も変化しています。ひとり親世帯や共働き世帯の増加によって、子どもに向き合える



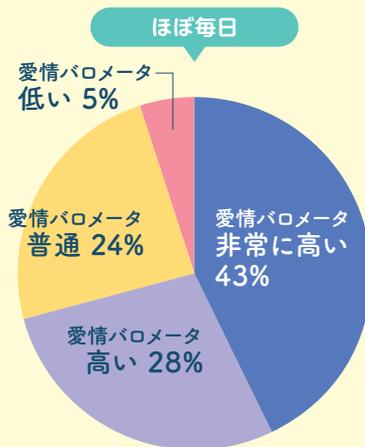
時間も少なくなっているでしょう。そこで、これからの時代は「**時間がない中でも、子どもが求めている愛情を的確に注いでいく21世紀の子育て理論**」を学ぶことが大切なのです。

# 5 95%の子どもが親に求めている3つの愛情

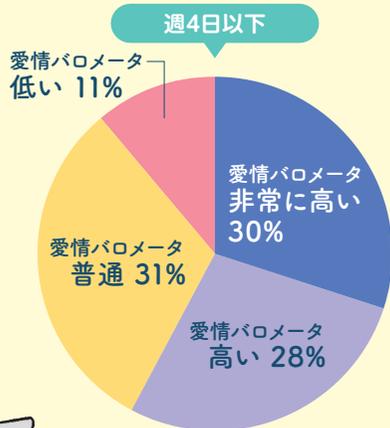
では、子どもは親にどういった愛情を求めているのでしょうか？ 意外とシンプルです。思春期の子どもを持つお父さんやお母さんに以下の3つを実践してもらったところ、愛情バロメータが上がりました。その結果、問題行動が解決して、成績も上がったというデータが出ています。まずはあなたも、この3つから始めてみてください。今よりさらに良好な親子関係になるはずですよ。

## 1 POINT 料理 毎日1品でいいので、子どもの好きなおかずを作る

現在、週に何回料理を作っていますか？ 最近は忙しくて食事を作る時間がないかたが多いです。共働き世帯やひとり親世帯が増えているので、毎日料理を作るのは難しいでしょう。ただ、料理を作る頻度が高まるほど、愛情バロメータは上がるということがわかっています。



(対象：メルマガ読者1772人)



ほぼ毎日料理を作る家庭の子どもは、愛情バロメータが非常に高い(43%)が最も多いです。一方、週4日以下になると、普通(31%)が最も多くなります。なぜこのようなことが起こるのでしょうか。答えは、人は「手間」と「時間」がかかることに、愛情を感じるからです。料理は、手間と時間がかかるものの代表格です。そこで前日の夜や週末にまとめて下ごしらえする、カット野菜や半調理品を購入するなど工夫して、できる限りお子さんの好きなおかずを作ってあげましょう。愛情バロメータが上がれば、問題行動もなくなります。勉強や部活も頑張るようになるはずですよ。

## POINT 2 話を聞く 会話は「子どもの話を聞く」ことに徹する

子どもが大好きなほど、子どもには将来幸せな人生を送ってほしいと考えます。その気持ちは素晴らしいことです。ただ「幸せな人生を送るためには、勉強が大事」という考えが強すぎると、愛情バロメータは下がります。なぜなら、**子どもが家に帰ってくるとすぐに、「勉強しなさい」「宿題は終わったの?」という勉強トークをしてしまうから**です。もちろん、勉強は大事です。こういった会話をすべて否定しているわけではありません。ただ**子どもが親としたい会話は、自分の趣味や学校で起きた**

**出来事**なのです。

そこで、以下のような、たわいもない会話を増やしてみましょう。「学校はどうだった? おもしろいことあった?」「次の部活の大会は優勝できそう?」お子さんも勉強が重要なことは理解しています。こういった話をして気分がリフレッシュすれば「面倒だけど宿題やろうかな」と思えるのです。**会話の9割は子どもの好きな話題、残りの1割で親の伝えたい勉強や受験のことを伝えるように**しましょう。

## POINT 3 頼みを聞く 子どもの要求をできる限り聞く

2人の上司がいるとしましょう。Aさんは、いつも頼みを聞いてくれます。仕事を休みたいときは、文句ひとつ言わず勤務をかわってくれます。やりたい仕事があるなら、上役に頼んでくれます。一方Bさんは、頼みを一切聞いてくれません。それどころか、いつも頼み事ばかりしてきます。さてあなたは、AさんとBさんどちらの上司が好きですか?

**人はだれでも、自分の頼みを聞いてくれる人に愛情を感じます。**それは子どもも同じです。子どもが「お父さん、今週末ショッピングモールに連れてって」と言ったとき、毎回「土日はゴルフだから無理なんだ」と言うお父さんよりも、「たまには買い物にでも行くか」と言うお父さんのことを好きになる

のです。もちろん、**自分の趣味の時間をすべて削る必要はありません。**月に一度でもいいので、子どものために時間を使ってほしいのです。**週末が仕事なら、毎晩15分だけ**もかまいません。そういった努力に、子どもは愛情を感じます。



上記の3つがすでにできているなら、お子さんが問題行動を起こすことはほとんどないと思います。引き続き、これまでどおりの子育てをしてください。1つでもできていないことがあるなら、今日から実践してみましょう。お子さんの表情が変わるはずですよ。

また、こういった話をすると、「子どもの要求がエスカレートし、どこまで要求を聞いていいのかわかりません」という相談を受けることがあります。そこは、きっぱりと線引きをすることが必要です。法律に違反すること、自分や他人を傷つけること、他人に迷惑をかけることは、聞いてはいけません。

## 6 「ごほうび作戦」で 頑張るための動機づけ

愛情バロメータが上がると、子どもは勉強を頑張るエネルギーが湧いてきます。以下の2つの状況に当てはまるなら、愛情バロメータを上げるだけで勝手に勉強を始めるでしょう。

- 小さいころから親や教師に勉強の必要性を伝えられていて、子どもも理解している
- 将来叶えたい夢があり、そのために勉強が必要だと考えている

この場合、**愛情バロメータさえ上げれば、親が何も言わなくても子どもは勉強します**。ただ、勉強の重要性を理解していない子は、難しいです。この場合、中学3年生になって「アクティブ進路(心の

底から行きたい高校)」が見つかり、頑張れるようになります。そこまで待ってあげましょう。ただ、可能であれば、もう少し早い時期から頑張らせたいですよね？

そこでぜひやってみたいのが「ごほうび作戦」です。たとえば、5教科合計400点以上⇒おこづかい3000円、350点以上⇒2000円、300点以上⇒1000円というような仕組みを作ります(お金以外の、物や体験でもOK)。これだけで、勉強を頑張れるようになります。次の3つのポイントを押さえてぜひやってみてください。

### 1 POINT 目標は「低め」スタートで

よくやってしまう失敗が、目標を高くしすぎてしまうことです。たとえば現在5教科合計200点の子に、400点以上になったらおこづかい2000円というルールを決めても勉強しません。「400点なんて無理」と考えてしまうからです。目標は「頑張れば8割手が届きそう」というあたりに設定することが重要です。**そして、必ず目標とごほうびは子ども自身に決めさせましょう**。あらかじめ提供できる



条件(上限は3000円までなど)だけ親が決めて、それ以外は子どもに決めさせるのがポイントです。

### 2 POINT ごほうびで子どもをコントロールしない

次に大事なことは「エサで釣る」という形にしないことです。エサで釣るとは、「30番以内になったらおこづかい2000円あげるから、頑張って勉強しなさい」と親が決めて伝えることです。勉強していなかったら「なんでやっていないの? このままだ

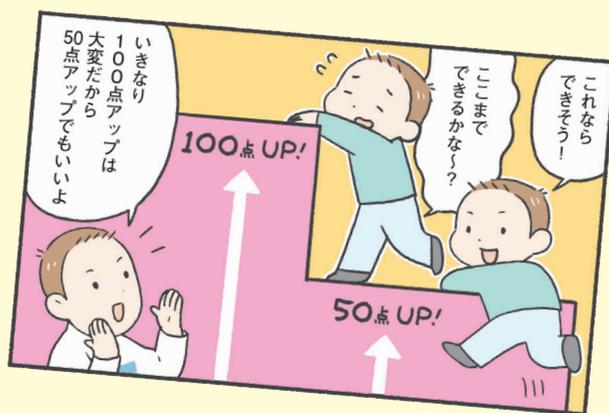
と、おこづかいもらえないよ!」と叱ることです。**ごほうびを使って無理やり子どもを勉強させようとすると、愛情バロメータが下がります。子どもは親にコントロールされたくないと考え、ますます勉強しなくなる**でしょう。

## POINT 土台は愛情バロメータ

「ごほうび作戦」成功のポイントは、土台となる愛情バロメータを上げることです。始める前に中学校卒業後はどうしたいかを子どもに聞いておきます。進学したいなら「高校に行くためには勉強しないとイケないよね? でもやる気が出ないと思うから、ごほうびと目標という仕組みを考えたのだけどやってみる?」という流れで提案をしてみましょう。

**子どもがのってこないなら、まだ愛情バロメータが低い可能性が高い**です。もう一度、6～7ページの愛情バロメータUPから始めましょう。提案に乗ってきたら、ごほうびと目標を設定します。そして、**設定後に子どもが勉強しなくても叱ってはいけません**。子どもを勉強させるために親ができることは、

- 愛情バロメータを上げる
- ごほうび作戦
- 勉強の脇役サポート(子どもが求めるなら、問題を出してあげるなどの手伝いをする)



この3つだけだからです。勉強しないことを叱ることは逆効果。子どものやる気をなくすだけです。**これだけやって子どもが勉強しないなら、最低限やるべき宿題だけはやるように伝え、志望校が決まるまで待ちましょう**。愛情バロメータが高い状態で志望校が決まれば、子どもは勉強を頑張ります。内申点や偏差値もグングン上がるので、志望校に合格できるはずですよ。

## 7 いじめ、不登校、学校でのトラブルを解決する方法

今、世の中で問題になっている、いじめ、不登校、学校でのトラブルなども、愛情バロメータを上げれば解決できることが多いです。**愛情バロメータが高ければ、子どもは学校で問題が起きたとき、親に相談できるから**です。たとえば、子どもからいじめの相談をされたら「一度、担任の先生と話してみようか?」と提案しましょう。子どもが嫌がるなら、少し様子を見ることも大事です。ただ、学校で起きたトラブルは、間に先生が入らないと解決できないことがほとんどです。そこで、

- ① 先生、加害者の親子との話し合いの場をつくり、謝罪してもらう

- ② 二度といじめが起こらないように加害者の親子に約束させる

- ③ 再発しないよう、先生にチェックしてもらう

という流れで進めるのはどうか、相談しましょう。友達や先生とのトラブルも、同じような流れで解決できます。もちろん、状況によって対応が異なります。場合によっては転校が必要になるケースもあるでしょう(詳しくは、担任の先生、学年主任の先生などに相談してみてください)。**大事なことは、「問題が起きたとき、子どもが親に相談できる状態を常につくっておく」**ことです。そのために、日ごろから愛情バロメータを上げる努力をしましょう。

## よくある お悩みに お答えします

### Q

**スマホやゲームをやめることができません。どのように注意したらいいのでしょうか？**

**A** まずは愛情バロメータを上げることが大事です。たわいもない会話ができるようにしましょう。次に「ごはんできたよ! あとどれくらいでゲームやめられる?」という形で声をかけてみましょう。ポイントは、「早くやめなさい」と強制するのではなく、**子どもの口から「〇分たったらやめる」と約束させる**ことです。通常15~20分程度でやめられると思います。きちんとやめられたら、思いっきり褒めてあげましょう。また、子どもが守れるルールを作ることも大切です。



### Q

**部活や習い事で疲れてしまい、勉強する前に寝てしまいます。どうしたらいいのでしょうか？**

**A** 中学1年生くらいまでの子は、体力がまだあまりないです。部活などでハードな練習をし、家でごはんを食べたら、すぐに眠くなってしまいます。この場合、**まずは15分だけ仮眠**させましょう。その後、お風呂に入り、出たあとで勉強をさせてみるのです。15分寝れば頭がすっきりするので、1時間程度は勉強できるでしょう。15分寝ても睡魔がとれないなら、**グダグダ勉強せず朝まで寝るのがいい**です。いつもより1時間早く起きて、勉強させましょう。

### Q

**子どもが学校に行けなくなっていました。何から始めればいいのでしょうか？**

**A** まずは原因を考えましょう。愛情バロメータが低い場合、子どもは行動するエネルギーが出てきません。6~7ページの内容を実践することから始めましょう。学校でトラブルが起きている場合は、9ページを参考に先生と連携して解決することが大切です。不登校が長期化している場合、いきなりクラスに戻るのが怖いケースもあります。こういったときは、**適応指導教室やフリースクールなどから始めてみるのもおすすめです**。どのケースも、親が一人で対応するのは大変だと思います。スクールカウンセラーなどにも相談し、サポートしてもらいましょう。



## Q 実践したくても、精神的に疲れて実践ができません。

**A** 子育ては、親にとって大変なことです。特に仕事と家事を両立する場合、頑張れば頑張るほど精神的にまいってしまいます。この場合、無理にすべて実践する必要はありません。まずは1日15分だけ、子どもの話を聞くところから始めましょう。最初はそれだけでOKです。また、**週に一度は、リフレッシュタイムをつくりましょう。**コンビニでスイーツを買う、休みの日にカフェで本を読む、ママ友やパパ友とランチに行く。こういった時間を強制的にとり、自分にごほうびを与えると「頑張ろう」という気持ちが出てくるはずですよ。

## Q

## 発達障害で、授業が全く理解できません。親にできることはありますか？

**A** 子どもの症状によって対応が変わります。軽度であれば、親のサポートで理解できるようになります。まずは翌日に習う内容を、予習させることから始めましょう。教科書を読むだけでも、理解度が変わります。また、**わからないところはマンツーマンで教えることも大切**です。ゆっくり丁寧に教えることで、理解しやすくなるからです。授業を受けることさえ難しい場合は、担任の先生、児童精神科の先生にも相談してみましょう。状況によっては、特別支援学級に籍を移したほうが子どものためになることもあるからです。

## Q

## 子どもが自宅で暴れていて限界です。どうしたらいいのでしょうか？

**A** 子どもが家で暴れている場合も、愛情バロメータを上げれば解決できます。ストレスが原因であることが多いからです。ただ、子どもの体が大きいと、怪我をするリスクがあります。この場合、**一時的に子どもと離れたり、第三者に間に入ってもらうことが必要**です。まずは、学校や児童相談所に相談してみましょう。身近なところに連絡しづらければ、文部科学省の24時間相談ダイヤルに連絡するといいです(0120-0-78310)。もちろん、私に相談していただければ、力になります。

# おわりに

今の日本には、子育ての仕方を学ぶ環境がありません。そのため、多くのかたが手探りで子育てを始めます。たまたまうまくいけばいいですが、残念ながらそういうかたは少ないです。その結果が今の日本の状況です。子どものスマホ・ゲーム依存、不登校や引きこもり、成績悪化で悩んでいるかたがたくさんいます。この冊子は、そういうかたたちを一人でも救いたいという想いで作りました。私一人で作ったものではありません。いつもメルマガを読んでくれている約3万人の読者のみなさんと一緒に作りました。

つまり、ここで紹介した方法は、現代の日本に最も合った子育て法だと思います。まずは、できることから始めてみてください。間違いなく、お子さんの未来は明るくなるはずですよ。

もちろん、子どもの性格や教育環境は多種多様です。この冊子でお伝えしたことをそのまま実践しても、状況によってはうまくいかないことがあるかもしれません。その場合、私のホームページ、メルマガ、YouTubeなども参考にいただければ幸いです。ほかの事例やさらに具体的な改善ステップをまとめてあるので、解決につながると思います。

思春期の子育てアドバイザー 道山ケイ

## 著者プロフィール 道山ケイ(みちやまけい)

親を変えることで子どもの成績を上げるプロ。1万組以上の親子をサポートし、約7割の親子関係が良好に変化。

- 反抗期が激しく親と食事すらとらない子が、5教科合計481点獲得
- 勉強嫌いでスマホ依存の子が、次のテストで5教科合計113点UP
- 不登校だった子が学校に行けるようになり、5教科合計462点獲得

など、道山流で子どもに接すると成績が上がると話題になっている。元中学校教師で、学級崩壊の地獄と学年最下位クラスを9カ月でTOPに変えた天国を経験。この体験から思春期の子育て法を確立。

子どもが自ら勉強するようになる方法を解説する「7日間で成績UP無料講座」には、これまでに5万人以上が参加し、次のテストで5教科合計で100点以上UPした子が続出している。著書に『親子で一緒にやるからできる 中学生の勉強大全』（主婦の友社）、『高校受験 志望校に97%合格する親の習慣』（青春出版社）。

この小冊子の  
内容をさらに詳しく  
解説しています。



## 子どもたちの未来が100倍輝くプロジェクト

この冊子は、全国の小中学校、海外の日本人学校、学習塾など教育にかかわる機関に無料で配布しております。印刷費用は、道山ケイの勉強会に参加されたかたからいただいた参加費などで賄っております。「子どもが喜ぶ思春期の子育て法」を一人でも多くのお父さんやお母さんに理解いただくことで、子どもたちの未来を明るくするプロジェクトです。お近くの教育機関で配布していただける場所がありましたら、mail@seiseki-up.infoまでぜひご連絡ください。