



Q

高校3年の娘はスマホに夢中で、話しかけても上の空です。つい厳しい口調になってしまい自己嫌悪になります。

今からでも親子でシンプルなルールを決め、後は本人の自覚と割り切って大人として対応するのも手です。

A

「大人」として扱う

まずは子供さんを「大人」として扱ってみてはどうですか。親から見れば、わが子はまだ経済的にも自立していないし、社会経験もありません。子供だと思っから親子の距離感が近くなり、親の価値観で子供の行動を制限しようと思います。

けれど高校生の娘さんは、自分は大入だと思っているかもしれません。18歳から選挙権もありますから。この認識のずれから親子の確執が生じます。

普通、話しかけるときは、相手の様子を見てからにしますね。

娘さんが勉強していたら、後で話そうなどと配慮したかもしれないのに、スマホを触っているときは「こちらを向いて聞きなさい」と言ったら、スマホを疎んじる親の心理が見え反感をかうかもしれません。

今からでもルール作りを

親御さんが心配している点、困る点を冷静に伝えましょう。その上で、ルールがなければ、今からでも話し合って決め、ルールがないがしろにされたのなら、もう一度話し合いましょ。

ルールはシンプルに。たとえば、①自室に持ち込まない②食

事は触らない③「スマホを使わない時間」を決めるのもいいでしょう。守れなかった場合のことも話し合っておきます。不都合が起これば、その都度話し合うようにします。

親が冷静になれば、娘さんもホッペを吐露するかもしれません。自分でも使い過ぎだと感じていたなどと。子供に問題が生じると親は自分の責任だと感じ、子供が解決しなければならぬ問題にも親が介入してかえってこじらせることがあります。「目を離せ、心を離すな」で、放任ではなく、子供を信じて対応を変えてみてはどうでしょうか。