

隣で、地図を広げる人へ

この1枚は、中高生向け「読みものマップ」（別紙2枚）の保護者版です。子どもに渡す前に、隣で読む人のために作りました。

いまの10代は、コロナの数年間で、雑談・行事・小さな失敗といった経験を積みにくい学生時代を過ごしました。**それは子どものせいでも、育て方のせいでもありません。**ただ、経験の空白は、18歳を過ぎたころに「もう大人でしょう」という顔をして請求書のようにやってきます。

私自身、体が弱く学校を休んでばかりの子どもでした。社会に出てからは後手後手で、ずいぶん遠回りをしました。だから、大人になって学び直したことを整理して、子どもたちに先渡しする記事を書き続けています。

ただ、記事は「読みなさい」では読まれません。いちばん効くのは、**大人が同じ地図を持っていること**です。同じ記事を読んでいれば、「勉強しなさい」の代わりに「この記事、どう思う？」と聞けます。答えを渡す必要はありません。**材料と、問いと、機会を渡す**。それが、隣を歩く人の役目だと思っています。

気になる1本からで大丈夫です。子どもの一歩を、そっと。応援しています。お子さんのことも、見守るあなたのことも。

案内役 秋元進吾



夏の講習「今年の夏はホットだ脳」時間割

子ども向け全14講＋自習室。まず大人がのぞいてみてください。



今どき女子高生の悩み大全マップ（A3印刷可）

134の悩みを14の棚に整理。悩みが多いのは弱いからではなく、環境がハードモードなだけ。「なんか元気ない」の正体を探す索引に。声かけ辞典の別冊です。



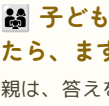
たんばく質、足りてる？・・・自分の必要量を計算できる

体重を入れると自分の目標量が出る計算機と、スーパー・コンビニで買える食品80品目のたんばく質一覧「早見マップ80」（A3印刷可）。成長期の食事の目安に。

この地図のゴール

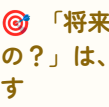
本人・保護者・先生・・・三者が同じ地図を持って
一人の若者の未来を、そっとエスコートする

進路と仕事の話をしたたら SHINRO



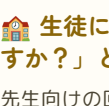
子どもが進路の話をしてきたら、まず何と言うか

親は、答えを出す人ではなく、隣で地図を広げる人でいい。頭ごなしに反応しない約束、話を「予約」する技術など、親ができる7つの実践つき。まずはこの1本から。



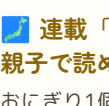
「将来、何になりたいの？」は、かなり無茶な質問です

子どもに渡す前に、大人が先に読んでおきたい本人向けの回。あの質問がなぜ無茶なのか。興味・適性・需要の「3つの円」で、聞き方が変わります。



生徒に「先生はどう思いますか？」と聞かれたら

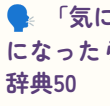
先生向けの回ですが、三者面談の前に読んでおくと会話が噛み合います。職業名から離す5つの質問は、家庭の食卓でもそのまま使えます。



連載「仕事の地図」・・・親子で読める全16回

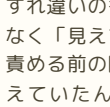
おにぎり1個の旅から、給料の決まり方、AIとのこれからまで。中高生向け連載の入口（目次）。食卓の話題にしやすい回がそろっています。

子どもの心がわからないとき KOKORO



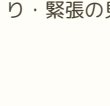
「気にしすぎ」と言いそうになったら・・・声かけNG/OK辞典50

励ましたつもりが突き放してしまっただ・・・その後悔を、50の言い直して置き換える保存版。NGとOKの差は「評価を返すか、次の一手を一緒に決めるか」の一点だけ。



悪意じゃなくて、見えているものが違うだけ

すれ違いの多くは、悪意でも反抗でもなく「見えているものが違う」だけ。責める前の問い「この子には、何が見えていたんだろう？」を持ち帰れます。



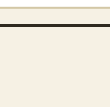
感情辞典・・・気持ちに名前をつける180語

子ども向けの言い換えと声かけ例つきの感情辞典。「なんかイヤ」しか言わない日の通訳として。不安・心配・焦り・緊張の見分け方も。



変わりたいのに、変われないとあきらめかけてるあなたへ

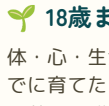
「それ、成長痛かもしれません」という短いコラム。壊れている痛みと伸びている痛みの見分け方は、見守る側にこそ役立ちます。



変わろうとしたとき、止められた理由

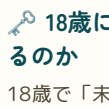
子どもが変わろうとしたとき、悪意なく「止める人」になっていないか。止める側の心理3つを知っておくと、応援のしかたが変わります。

社会に出る前に、守る MAMORU



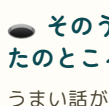
18歳までにできること

体・心・生活・学び・判断力。18歳までに育てたい土台の全12章。本人に渡す前に保護者が通読しておくで、家庭の方針づくりの下敷きになります。



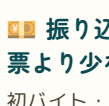
18歳になったら、何が変わるのか

18歳で「未成年者取消権」という守りが外れ、契約もローンも本人の責任になります。狙われやすくなる話と守り方を、誕生日が来る前に親子で。



そのうまい話は、なぜあなたのところに来たのか

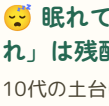
うまい話が「教えに来る」理由はひとつ・・・払うお金のほうが商品だから。だましの台本の部品5つと断り方の型。家庭での防犯教育の教材に。



振り込まれた金額が、求人票より少ない理由

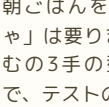
初バイト・初任給の前に。求人票と通帳の差の正体と、給料明細の読み方。「社会は厳しいね」で終わらせない、説明の材料になります。

家庭でできる土台づくり DODAI



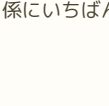
眠れていない体に「頑張れ」は残酷

10代の土台は睡眠が先、という回。起きる時間をそろえる・朝の水1杯など、家庭の環境づくりでできることばかり。30点満点の点数表つき。



火も包丁も使わない「3分・脳覚醒朝食」

朝ごはんを食べない子に「作らなきゃ」は要りません。出す・乗せる・飲むの3手の型を家に置いておくだけで、テストの朝が変わります。



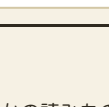
クッキーの缶は、人生の教科書だった

信頼は完璧さではなく「締めくくり」でたまる。叱ったあと・試したあとの一言が効く「あとあじ貯金」。親子関係にいちばん効く回かもしれません。



言葉か、行動か・・・愛情表現の正解は、相手の“今日”にある

伝えたのに伝わらないのは、相性ではなく「形」のずれ。疲れた日は行動、自信を失った日は言葉。夫婦にも親子にも効く、愛情表現の話。



続かないのは、意志が弱いからじゃない

三日坊主は失敗ではなく、3日ぶん進んだ記録。「続けなさい」の代わりに使える、続くサイズの決め方と途切れたあとの戻り方。声かけが変わります。

