

医学部合格に向けた「親の本当の役割」 ～建前なしの親子関係論～

5

河合塾 英語科講師 森 千紘

はじめに：なぜ今、親子関係が問われるのでしょうか

医学部受験は、生半可な覚悟では乗り越えられない道のりです。それは、学力だけの戦いで
10 はないからです。この長く厳しい道のりにおいて、親子関係のあり方が、お子様の精神状態、
ひいては学力の伸びを大きく左右します。

本日の講演のキーワードは「自立・自律」です。大学受験は、お子様が親から精神的に独立
し、自らの足で人生を歩み始めるための重要な通過儀礼に他なりません。親の役割は、レー
15 ルを敷くことでも、代わりにお子様の道を走ることでもないのです。お子様が自らの意志で
走り出せるよう、環境を整え、伴走すること。そのための「本当の役割」とは何か、本日は
建前一切なしでお話しさせていただきます。

第1部：「落ちる受験生」の親が陥りがちな罠 = Not To Do

20

よく「できる経営者は To Do リストよりも、Not To Do リスト（しないことリスト）を重視
する」と言われますが、これは子育て、特に大学受験のサポートにおいても全く同じことが
言えます。何かを「してあげる」ことよりも、子どもの成長を阻害しかねない「してはいけ
ないこと」を意識的に避けることの方が、はるかに重要だからです。そこで、大学受験を成
25 功に導くための『親の Not To Do リスト』をいくつかご紹介します。

Not To Do 1：情報過多で自滅する「調べすぎる親」

- ① ネットや書籍で方法論ばかりを探し、わが子に合わないやり方を押し付けてはいませんか。そのアドバイスをくれた人は、あなたのお子様のことを何一つ知らないのです。
- 30 ② 情報を集めれば集めるほど不安になり、その不安をお子様につけてはいませんか。その「熱心」は、いつのまにか「義務感」になってはいないでしょうか。

Not To Do 2：「ヨソはヨソ」と言いながら「比較する親」

- ③ ここは是々非々で、全力で改善してください。他人とのお子様の比較は、子どものやる
35 気を削ぐだけの「ステルス悪口」です。周りと比べて、お子様のやる気が爆上がりした
ことなど、これまで一度もなかったはずです。唯一、比較してよい場合があります。そ

れはお子様自身が尊敬している先輩・先生など「“手触りのある”人との距離感が縮まっている」ということを伝える場合です。

- 40 ④ 「あなたのため」という大義名分のもと、親の不安や見栄を解消しようとしてはいませんか。お子様の成長ではなく、結果ばかりに目が向いてしまっているのです。

Not To Do 3 : 自分の成功・失敗体験に固執する「決めつける親」

- 45 ⑤ 保護者様の経験則は、お子様にとっては負担でしかありません。時代も個性も能力も違うのです。結局、親の「励まし」は、お子様には O「押し付け」K「決めつけ」R「論破」のトリプルアタックに聞こえています。

- ⑥ 「自分もこれくらいできた」「自分はできなかったから」という親の物差しは、お子様の学力を見誤らせ、追い詰めるだけです。実際、`claude code` や `windsurf` などの生成 AI で行う `vibe coding` の登場により、プログラミングの勉強の意義は大きく変化しています。

50

Not To Do 4 : 子どもの自立を妨げる「代わりにやってしまう親」

- ⑦ 「受験に集中させたいから」という親心はよく分かりますが、先回りして手助けをしすぎてはいませんか。親が「手伝う」からこそ、お子様の成長が「手遅れ」になるのです。「準備完了！では、自立・自律します！」などということはありません。
- 55 ⑧ しかしながら、こういうご意見も頂戴してきました。「実際に任せてみたんです。信じてみたんですけど、何もしないんです。だから、結局最後はこっちで全部やってあげないと手遅れになるんです」確かにこういう場合もあります。しかし、ここは勇気をもって言い切らせてください。そもそも小学生、中学生のときから、きちっと考えるように家族全体で話をしながら試行錯誤してこなかったのではないですか？そこが原因だと私は考えます。
- 60

第 2 部 : 医学部合格を勝ち取る「親の本当の役割」

65

では、保護者の皆様はどのように振る舞うべきでしょうか。上記のような事態を改善するためには、相当な「痛み」を伴います。しかし、その鎮痛剤は「何かをしてあげる」ことではありません。親がすべきことは「管理」や「ルールを敷く」ことではありません。親自身の「あり方」が問われているのです。

70

役割 1 : 最強のスポンサー 兼 サポーターであること

- ① 大学受験のゴールは「合格」ではなく「自立・自律」と心得るべきです。受験はあくまで手段であり、そのプロセスを通してお子様が人間的に成長することこそが真の目的です。しかし、私は、「そのプロセスは小学生・中学生から始まっている」と思います。

75 ② 答えは「ご家族の外」にはありません。また、答えは「保護者の皆様の経験や価値観の中」にもありません。子どもが考え、悩み、決断する過程を見守ること。これこそが、変化が激しい現代の親に求められる最も重要な心構えです。「選択の結果はすべて、あなたが死ぬまで背負っていく。だけど安心して。できる範囲でしかないが、家族としてサポートはする」ということをゆっくりと粘り強く伝えていく必要があると私は思います。

80 このように、「ご家族の中」に答えを探し、育むのです。世の中の方法論は、あなたのお子様のために作られたものではありません。ご家族で対話し、我が家だけの正解を作り上げましょう。

③ 腹を割って話しましょう。保護者様が本音で話してこそ、お子様も本音で話してくれます。「なんで質問できないの？」と問い詰める前に、なぜお子様が本当のことを言えないのか、一度胸に手を当てて考えてみるべきです。

85

役割 2：子どもの最大の理解者・絶対的な味方であること

- ④ 「何があってもあなたの味方」という安心感が、挑戦する勇気の源泉となります。保護者様は、お子様にとっての「最後の砦」でなければなりません。
- 90 ⑤ コミュニケーションの基本は「承認・ねぎらい・共感」です。「ちゃんとやってるの？」という愚痴ではなく、「今日もよく頑張ったね」という労いの言葉をかけてあげてください。
- ⑥ 一点豪華主義ではなく、総合点で評価しましょう。ある科目の成績が下がっても、他の科目が上がっていれば、それは本人の戦略かもしれません。全体を見ずに評価を下すことは絶対に避けるべきです。
- 95

役割 3：「背中」で語れる大人であること

- ⑦ 保護者様自身が学ぶ姿勢、何かに挑戦する姿を見せましょう。お子様に「勉強しなさい」と言う前に、保護者様自身が学ぶ楽しさを体現しているでしょうか。「子どもの背中を押す」から「自分の背中を見せる」へ。親が自分の人生を楽しんでいれば、その姿は自然とお子様に伝わります。
- 100
- ⑧ 現役で医学部に受かるご家庭のお父様やお母様、保護者の皆様がよく言われる表現があります。「子どもの受験は、私の問題だが、私自身の問題では無い。ぜひ納得のいく結果になると良いと思っています」。私の直観では、「必死になって適度な距離感を探し出した」のではなく「自然と適度な距離感が見つかった」のではないのでしょうか。
- 105
- ⑨ 父親は「笑顔」と「忍耐」、母親は「抱え込まない勇気」が大切です。仕事で多忙な父親こそ、たまに厳しい意見を言うのではなく、笑顔と忍耐強い姿勢が求められます。母親は一人で抱え込まず、たまにはズルをして、ご自身の人生も大切にしてください。

結論：愛にレトリックは不要です

115 いろいろと申し上げてきましたが、突き詰めれば話はとてもシンプルです。偏差値や点数は、
お子様の努力の成果の一部に過ぎません。それは紙の上にどれだけ書けたかの評価であり、
お子様の人格そのものではないのです。

愛情を伝えるのに、小難しい理屈やテクニックは必要ありません。

120

「あなたのことを愛している。信頼している。あなたが一番納得して幸せであることが、私
たちの一番の幸せなのです」

この想いを、満面の笑みで、大きな声で、ぎゅっと抱きしめて伝えてあげてください。それ
125 こそが、医学部合格、ひいてはお子様の幸せな人生へと続く、唯一無二の道標となるはずで
す。

130

『大学受験 1000 回面談してわかった 受かる親子の受験サポート』

『落ちる受験生の親』vs『受かる受験生の親』のちがいは？

7つのポイントを取り上げ、保護者の皆様の不安を解消します。

— “スマホ断ち”などについてのコラムなど掲載予定。

135



※書籍版・電子書籍版がございます。

140

森千紘の個人の YouTube で全国の中学生・高校生からの問に答えています。

<https://www.youtube.com/@lielaylain> 「もりちひろ」で検索



第1章 「落ちる受験生」の親は 調べすぎて自分で勝手に疲弊する。 「受かる受験生」の親は 調べずに家族のなかに答えを探す。

1. その「熱心」はいつのまにか「義務感」になっていませんか？
2. 「方法論」ばかり探していませんか？
3. **本や動画のなかにヒントはあっても“正解そのもの”はありません**
4. 子どもにだって問題アリ！？
5. そもそもなぜそうなったのか、原因を見つめてみませんか？
6. **答えづらい質問ばかりしていませんか？**
7. 会話を無効化する3大呪文「べつに」・「うざい」・「うるさい」
8. 期待＝執着を捨てる
9. **“大人ならではの正解”を押し付けていませんか？**
10. 保護者は「最強スポンサー」＋「最強サポーター」

第2章 「落ちる受験生」の親は 大学受験を成功への切り札と位置づける。 「受かる受験生」の親は 大学受験を自立・自律の手段と位置づける。

1. 「イイ大学に行けば、ぶっちゃけ、なんとかなるでしょ」と思っていないですか？
2. 「成功」と「幸せ」
3. 人間は都合がよい生き物だけど.....
4. 所詮は綺麗ごと？
5. 「スキル」と「センス」
6. **大学受験の目標は「合格」ではなく「自立・自律」**
7. 「頼りない」は「自立・自律」のチャンス
8. イキナリ「子離れ」ではなく、ユックリ「子離れ」でよくないですか？
9. いきなり突き放してもいけません
10. **“一緒に悩んじゃえ” 作戦**
11. “カッコイイ”第三者と“過去を知らない”第三者
12. **「子どもの背中を押す」から「自分の背中を見せる」へ**

第3章 「落ちる受験生」の親は 「ヨソはヨソ」と言いながら、結局周りと比べる。 「受かる受験生」の親は 「ウチはウチ」と思って、子どものやる気を邪魔しない。

1. **「比較」はステルス悪口！？**
2. **親ガチャVS子ガチャ**
3. 魔法の言葉「ヨソはヨソ、ウチはウチ」「味方にいる」＝「甘やかす」ではない！？
4. 何があってもあなたの味方！
5. ふさわしい”とき”
6. まずは相手をリスペクトする
7. 否定の「比較」ではなく、承認の「比較」であれ！
8. 感情のはけ口としての「比較」を避けるために伝えたいことをいったん紙に書いてみる
9. **「怒り」は、「紙」とともに去りぬ！？**
10. 子育てする経験を子育てされた自分の経験

第4章 「落ちる受験生」の親は

「スマホ、やめなさい！」と言って、自分はヤメナイ。

「受かる受験生」の親は

「スマホ、やめなさい！」と言わずに、自分がヤメル。

1. 最初は「息抜き」のはずが.....
2. 「スマホ断ち」という決断
3. ここが中学受験と違うところ！
4. **週1から始める！「みんなで “スマホ断ち” 大会」開催**
5. コツは“美味しいおやつ”
6. 家族との会話よりスマホのほうが面白い
7. **取り戻すにはかなりの努力と時間が必要**
8. ゲームはやりつくせば飽きる！？！？
9. ゲームをやる側からゲームを作る側へ
10. 「本を読みなさい」問題は怎么样了！？
11. そもそも読書は必要か？
12. **その内容を学ぶのに「本」である必要ってあるんですか？**
13. 「本を読みなさい」の問題点
14. そもそも論① 子どもたちはどんな本を読むべきか？
15. そもそも論② 子どもたちにそんな時間があるか？
16. **「読みなさい」と言わずに、自分が読む**

第5章 「落ちる受験生」の親は 自分の経験だけで決めつける。

「受かる受験生」の親は 時代の違いを受け入れる。

1. 親の経験＝子の負担
2. **もう〇〇歳なんだから.....**
3. **0「押し付け」K「決めつけ」R「論破」のトリプルアタック**
4. 「頑張り」の基準がズレている
5. **自分もこれくらいできたんだから、「オマエもできる！」と子どもの学力を見誤る**
6. **自分もこれくらい努力してきたんだから、「オマエもやれる！」と子どもを追い詰める**
7. **自分はあのときやれなかったから、「オマエはやっとけ！」と子どもに押し付ける**
8. デジタルネイティブ世代の不安
9. 「死ぬまでアップグレード」という負のスパイラル
10. お互いに会話の準備をする
11. 「見守り」と「突き放し」の塩梅
12. **ワタシの問題ではあるが、ワタシが主役の問題ではない**

第6章 「落ちる受験生」の親は 子どもの代わりにやってしまう。

「受かる受験生」の親は 自分でやらせる。

1. 先回りしてお手伝い！？
2. 「準備完了！では、自立・自律します！」は無理
3. 親子関係に関する問い合わせの根本
4. **パターン1：親の過保護×子の依存**
5. 自習室を見張ってください！
6. 教室の空調を調整してください！
7. 甘え体質から出てくる質問
8. 支えられているあいだは立派にはなりません

9. なぜ矛盾するのでしょうか？
- 240 10. **パターン2：親の愛情×子の反抗**
11. なんで質問できない？
12. 親の罪悪感が過敏な反応を生む！？
13. 「子どもの自主性尊重」は「責任放棄」の免罪符！？
14. 「自立・自律」を人質にとる保護者！？
- 245 15. **パターン3：親の思惑×子の困惑**
16. 子どもとの衝突を避ける親
17. 「自分が嫌われないために」ではなく「子どもに成長してもらうために」
18. 「子をコントロールしたい」という親の欲求
19. 「よい親」とは「好かれる親」ではなく「敏腕スポンサー」
- 250 20. 証拠を握る内緒のお願い内緒で聞いてすっきり解決しましたか？
21. 書き出して向き合ってみませんか？
22. 素直に認めて謝ることから始める
23. 「手伝う」からこそ「手遅れ」になる
24. その期限は本当に期限ですか？
- 255 25. 「ほうれんそう」と「かくれんぼう」して「おひたし」をつくる！？
26. 「果報は寝て待つ」

第7章 「落ちる受験生」の「父」親は任せっきりで、たまに厳しく意見する。 「受かる受験生」の「母」親は抱え込まずに、たまにズルをする。

- 260 1. 仕事と家庭の両立
2. 厳しさと優しさの両立
3. 父親の「笑顔」と「背中」と「忍耐」と謝罪にスランプなし！
4. 自分の人生は誰のため？
5. 「子どもが生きがい」は愛情ではない！？
- 265 6. 「無償の愛」はやっぱり有償！？
7. 「子ども」はリターンの悪い投資！？
8. 「子どもが生きがい」から「子どもと一緒に自立・自律する」へ
9. 「自立・自律した母親」から「自立・自律した子ども」は育つ
10. 子は親の画策を笑う！？
- 270 11. 「子どもが変わる褒め方」＝「親がコントロールしたいだけ」
12. 戦略・戦術で子どもをコントロールするのはもうやめませんか？
13. 親と息子の関係・親と娘の関係っていわれるけど.....
14. “愛情の偏り”という派閥問題！？
15. 家族のなかでも脱派閥！？
- 275 16. お父さんとお母さんは「子育てプロジェクトのチームメイト」

おわりに 頑張りすぎていたお父様やお母様、保護者のみなさまへ

- 280 1. 巻末付録① 親子で話し合ってみよう！志望校&受験校決定シート
2. 巻末付録② 会話と行動を変える発言チェックシート

N O T E