

令和4年11月9日実施分

令和4年度 家庭教育充実促進事業

## 「私が私らしく 子どもが子どもらしく」

～自信をもって子育てを楽しむために～その1

講師：春木 めぐみさん

(ママが笑顔になるコミュニティ ココタネサロン代表)



♪こんなことをお話いただきました♪

- ・ワークをまじえながら、意見を交換しながら、参加型で進めていきました。

### 【私らしい子育てをみつけよう！】

★子育ては山登りに例えることができます。子育ては人生100年時代と言われている今、期間限定です。子育てが終わった後も人生は続き、子育てを一所懸命したことが後のステップにも必ず生きてきます。子育ては人生の通過点なのです。

★人は、人です。子育てのマニュアルは世の中にあふれていますが、自分に合わないな、と思ったら気にすることはありせん。マニュアルはないのです。自分がふりかえって精一杯やったな、と思えるように楽しんで子育てしましょう。子育ての最終目標はなんだろう、どんな親子関係でいたいかな、という長期的視点をもって子育てをしましょう。

★子どもが自立の山をのぼることを親は支えるのですが、昭和、平成までは親はメインルートを示してここをのぼれ、という子育てでした。しかし、今は、いろいろなのぼり方があるよ、と示すことが大事です。いろいろなルートがあり子どもに選ばせる、子どもに考えてもらうことが大事です。

★そして、子どもが山を登って困難な状況になったときにわたしたち親は相談できる存在になっているでしょうか。ここを子育てをする上で最終目標としたいところです。

★自立というのは経済的に自立するより、精神的に自立することが大事です。自分のことは自分で決めてもらいましょう。小さなうちからこれは可能です。(絵本をえらぶ、おやつを選ぶ、季節にあわせて着るものを考える、など。)

★さきほど子育てを山登りに例えましたが、あなたは「ハイキング派」ですか？「断崖絶壁派」で

すか？「断崖絶壁」派はすごい緊張のなかで心がぼきっと折れてしまいがちなので、どちらかという景色を楽しみながら、の「ハイキング派」をお勧めします。けれど、ハイキングとはいえ、雨が降りますし、思うようにはなりません。子育ては結果が見えないし、がんばったとしてもどうにもならないことも多いのは事実です。

★そして、大雨の時に応援してくれる仲間を増やすことが大事です。パートナー、学校の先生、ママ友。でも、あまりしがらみがあるとかえって相談しにくいのも事実です。それもあってわたしはお母さんコミュニティを作りました。

★ほめることと勇気づけのちがいを覚えておきましょう。ほめることは「いい言葉でコントロールしよう」という心理が働いていることが多々あります。そうではなく、「勇気づけ」は親が心から共感して子どもを認めることです。子どもはちがいをよく察知します。

★子育てのゴールや、子どものよいところを「書く」ことでいろいろなことが深まります。実際書いてみてください。

令和4年11月16日実施分

令和4年度 家庭教育充実促進事業

## 「私が私らしく 子どもが子どもらしく」

～自信をもって子育てを楽しむために～その2

講師：春木 めぐみさん  
(ママが笑顔になるコミュニティ ココタネサロン代表)



♪こんなことをお話いただきました♪

- ・前回と同じく、それぞれが自分の思いを書きながら、まわりの参加者とシェアしながら、すすめていきました。

### 【イライラ感情と上手につきあうには】

★子どもができてからイライラすることが増えたという人はどれくらいいますか？大半の方が増えたとおっしゃっていますね。最近イライラして怒ったことをふりかえりましょう。誰にどんな時に、どんなふうに怒ったか、簡単でいいので、書いてみましょう。

★書くことで、客観的に「怒り」が見えてきます。怒りは支配したいとか、正義感からくるなどいろいろと分類することができますが、ふりかえてみましょう。子どもを怒りという手段をつか

ってコントロールしようとしていませんか。

- ★怒りの「ねっこ」は何かを考えましょう。そのためにはきもちを「書く」ことが有効です。書くことで「ねっこ」の気持ちが何かわかってきます。
- ★怒りをどうしたらいいのでしょうか。ガマンする、というのはいちばんだめです。マグマがたまり爆発をすることになります。
- ★怒りを伝えるのはどうでしょうか。私は〇〇なきもちなの。本当は〇〇してほしい、と伝えるためには怒りの「ねっこ」が何かわかっていないとできません。「ぶんぶん」とかわいく伝えるのもいいかもしれません。子どもは傷つかない、けれども母が怒っているということは伝わります。
- ★自分の中でこれは絶対だめで、何に怒るべきかを、ふだんから整理して考えておくことも大事です。命に別条のあることは「絶対だめ」と怒る必要があるでしょう。歯を磨かない、とうことはやはり虫歯になるので怒ってでもやってもらわなければならないでしょう。うちの子どもが一時期、靴下を4枚重ね履きすることに凝ってました。洗濯ものは増えますが、一時期のことでしたし、ま、いいか、と思うことにしました。

### 【思春期は素敵な時期！】

- ★思春期は体の変化、第2次性徴の出現、特徴としてあげられます。早い子は小学校2年くらいから始まります。いちばん覚えておいていただきたいのは、10代の脳は未完成ということです。「前頭葉」が未成熟なので、行動の計画や決定、判断、衝動をコントロールが苦手です。急にキレたり、急に不機嫌になったりします。どっとおちこんだり、かと思えば友達どうしでめちやくちゃはしゃぐ、という非常にアンバランスなところが見られますがそういうものです。
- ★思春期は「もう大人である」と証明したい時期です。友達同士で優位を得たい、と仲間内にいるときは行動します。
- ★思春期の子にかかわるポイントして、言葉にふりまわされないことです。「うざい」と誰に対してもいうわけではありません。安心できる相手だからこそ言うのです。親をバカにしていると受けとめないことです。
- ★「大人は味方だ」と思える関係づくりをすることです。本当に深刻な問題が起こったときに相談できる関係をもてるように、礼節をもって子どもに接しましょう。「あれもダメ、これもダメ」では、そういう関係は望めません。子どもの気持ちを受けとめて見守りましょう。
- ★子どもが3歳くらいまでは子どもの世話を忙殺されますが、子どもも思春期に入ったのなら親も自分の課題を解決する、自分が追及すること（仕事、やりがい、趣味など）を見つけることが大事です。自分のやりがいが子育てだけになると危険です。子どもを社会に送り出したあとまだ長い期間、社会人としてわれわれは生きていかなければなりません。たいへんだった子育てで培ったいろいろなことをぜひ社会のために生かしていきましょう。
- ★リビングや、家庭を子どもに安心してもらえる場所にしましょう。そのポイントは「そうなんだ」

と子どもの話をうけとめてあげることです。受け取りました、とアピールする気持ちで「そうなんだ」と 言ってあげることが大事です。

★そして、子どもが話してくれることを「うれしいな」と思う気持ちが大事です。子どもが話してくれることを喜んでいますか。学校の話をしてくれた、好きなアニメの話をしてくれた、そのことをあたりまえのこととしすぎていませんか。

★まずは、親が自分に優しい言葉をかけましょう。そしてその次に子どもや家族に優しい言葉がけをしましょう。あなたの幸せが結局は家族を幸せにするのです。楽しく子育てしましょう。

### ♡アンケートより♡

- ・心がたくさんゆさぶられて、自分の変化が面白かったです。講師の一方通行の話ではなく、ワークなどを行うことで緊張もほぐれていい雰囲気の間がとてよかったです。具体的な例がありつつの説明がわかりやすかった。今日からやってみようと思えることがたくさんあった。
- ・有休をとって参加した。先生のあたたかい言葉と声で自分の中にずっと入ってきました。自分に自信をもってこれから子育てできそうな気がします。
- ・曇り空に太陽がさした気分です。
- ・自分を大切に、家族を大切にする！がんばってやってみます。ありがとうございました。
- ・自分へのビタミンになりました。大好きだった子どもが思春期に入り、ややこしい扱いにくい子になっていました。自分が笑顔になること、大切ですね。
- ・子どもの個性を大切に、自分もがんばっていると認めるなど、について教えていただき、肩の力が抜けました。もともと不安症なわたしですが、リラックスしながら子どもと楽しんでやっていたと思いました。