

令和3年10月26日実施分

令和3年度 家庭教育充実促進事業

## 「子どもの自信とヤル気をのばす ほめない叱らない勇気づけ子育て」

講師：春木 めぐみさん（ココタネサロン代表）



♪こんなことをお話いただきました♪

・講師の春木先生ご自身が子育てにつまずきを感じ、もっと自信をもって子育てをしたい、そのためにアドラー心理学を中心に学ばれ、その考え方で子育てをすると、悩みを解消できるようになりました。毎日、よりよく、より楽しく子育てするためにいろいろと教わりました。



★アドラー心理学では「勇気づけ」の関わりで社会性のある子どもを育てることを目標とします。

「勇気」とは、①困難を克服する力、②できない自分を認める力、③人と協力して物事を成し遂げる力（社会性）のことを指し、他者や自分に「勇気」を与えることを「勇気づけ」といい、これをとても重んじます。

★この「勇気」が保護者の心のコップに満ちていると、子どもや配偶者に優しくしてあげられますし、新しいチャレンジができ、いやなことをのりこえられます。逆に「勇気」がカラカラのときは自分を守りたくなり、いやなことを避けたくなり、他人を攻撃してしまう傾向があります。

★私たちや子どもたちを悩ませる出来事、例えば、いじめ・仲間外れ、ハラスメント、DV、不登校などは、「勇気をくじかれている」状態です。ここでのポイントはこうした出来事はすべて「行動」であるということです。子どもの「存在」と「行動」は分けて考えましょう。例えば子どもが学校に行き渋ると、そんなことをしていたら社会性が身につかない、子どもの将来が心配だ、とあれこれ気を揉みますが、「行動」が問題なだけで子どもの存在自体には何ら問題はない、というふうに、「存在」と「行動」は分けて考えましょう。

★アドラー心理学での子育ての考え方は、2020年からの学習指導要領でうたわれている「未知の状況にも対応できる思考力、判断力、表現力」「学びを人生に活かす力、人間性」「実際の社会や生活で生きて働く知識や技能」を育むことと一致します。親や先生のいうことを単に従うということではなく自分から動く力をめざすことが令和流子育てスタイルといえます。

★昭和の子育てでは「子どもが困らないようにしてあげるのが親の役割」とされてきたきらいがありますが、人が大きく成長するのは失敗したときです。（わたし自身ふりかえっても「子育てのつまずき」で自分は大きく成長できたと思います。周囲をきいても「離婚」「仕事での失敗」等々が成長させてくれたとおっしゃいます。）子どもが困らないように先回りしていると子どもは成長

のチャンスを失います。

★子育ては「山登り」と同じ。頂上は「子どもの自立」です。いろんな道で登る子がいます。裏側から登る子もいます。どのルートで登るかを決めるのは子ども。なるべく子どもには選択して自分で決めるという体験をさせてあげた方がいい。

★保護者自身が子育てで自信がもてなくなったり、困ったときは、そのことについて「書く」ということをすれば随分胸がすっとします。子どもが自立するときどんな親子関係でいたいでしょうか。明日、命がおわるとしたら、最後に子どもに伝えたいことは何でしょうか。みなさんも一度ワークで書いてみましょう。

★「褒める」、「叱る・罰」は結局子ども自身の心には直接働きかけることになりません。褒められなければ行動しなくなったり、結果ばかりを重視したり、あるいは失敗を怖れて自分の考えをもたなくなります。保護者は、子どもが誰かに言われなくても自らやりたいと思い、行動につぎうごかす「心」を育てなければなりません。

★「褒める」より「よろこぶ」、「叱る」よりは「見守る」ということをめざすのが令和の子育てでしょう。そう特別なことでなくても、先ほどの「書く」の延長ですが、「ヨイだし」ということをしてみましょう。気もちの日記です。当たり前のことでもその時感じた嬉しいきもちや感謝や相手の様子を書くというのが「ヨイだし」です。例えば「ごはんいっぱい食べてるやん。」これをいってあげると、こどもは得意顔だったというような。当たり前のことが実はとても大事です。ごはん、お風呂、登校、などは、実は子ども自身、心のエネルギーがなければできないことです。



★ちょっとした言葉の問いかけでも心がければ随分かわることがあります。例えば「なんで？」と子どもに問いかけることをしていませんか。「なんのために？」と聞き直すようにしてみましょう。「なんでそんなのだらだらしているの？」→「なんのためにゆっくりしているの？」といった具合に。「なんで」というのは子どもを問い詰める刃の言葉で、「とげとげワード」です。

★子どもの課題と保護者の課題は違います。分けて考えましょう。そしてそれを「共同の課題」にしていくことが一番めざしたいところ。思春期に入ると SNS をめぐる問題などいろいろと難題が起こります。そのとき相談し合える家庭でありたい。

★子育てをしているとイライラしたりつい怒りを爆発させてしまうことがあると思います。「怒り」は「悲しみ」や「焦り」や、「くやしき」、「孤独」のマグマが爆発して現れた二次感情です。「悲しみ」というのは本人が意識上忘れていた幼いころの辛さであることもあります。ここで「怒り」を乗り越えるのに効果があるのは、さきほどの「書く」という行為もしくは「気持ちを話す」ことです。雑談ではありません。あなたの気持ちを話すのです。「怒り」は書いたり話したりするとスーッと土に帰ります。

★「怒り」は抑えなくていいのです。保護者自身、お母さん自身、自分へのリスペクトが大事です。  
心のコップがカラだと子どもにも配偶者にも優しくなれない。



★子育ての「ゴール」を意識して、子どもに向き合しましょう。

そうなんだ（受けとめる）　ありがとう（行動だけでなく存在に）　うれしいな（褒めるよりよ  
ろこぶ）　たすかる！（褒めるよりよろこぶ）　だいじょうぶ、あなたなら大丈夫！今すぐでき  
なくても（信頼する、失敗を許す）これを心がけて毎日こつこつやり続けることで、保護者自身  
の自信とヤル気がわきます。楽しく子どもを育てましょう！

#### ♡アンケートより♡

- ・わかりすぎて涙ができました。
- ・今日から実践したいポイントがいくつもあって本当に勉強になりました。
- ・ほっとできる子育て講演会でした。ワークもたくさんあってあっという間の2時間でした。
- ・子どもをリスペクトする。なんでも手助けしてしまうことは今日からでもやめて子どもに自  
らやらせてみようと思う。
- ・自分のできていない事がたくさん発見できました。自分をまずは励まし、勇気のコップを満  
たすことはとてもむずかしそうですが、まずはやってみたいと思います。
- ・何度か涙が出そうになりました。自分があてはまりすぎていたので・・・日々楽しんで子育  
てしていきたいです。
- ・ぜひ夫（男性）にも聞いてほしいと思いました。
- ・すごく身につまされることが多く、子どもの気持ちが少し理解できた気がします。
- ・先生が沢山のことを伝えようとしてくださっているのを感じました。
- ・わかりやすくすとんとふにおちる内容でした。