

## 「子育てで悩んでいませんか？」

～子どもの能力を伸ばすほめ方、叱り方のコツ～の様子

講師：辻 由起子さん

(大阪府子ども家庭サポーター、社会福祉士・保育士)



♪こんなことをお話いただきました♪



- ・子どもを産んだから「親」？
- ・認知のゆがみに気づくことが大事
- ・パートナー間、子どもとの  
よりよいコミュニケーション
- ・子どものほめ方、叱り方
- ・スマホが欠かせない子どもの生活
- ・勉強は「なりたい自分になる」ためのもの
- ・親自身がハッピーに！

### 【子どもを産んだから「親」？】

- ★子育ては本能でできることではありません。産んだから親になれるというわけではありません。親子のかかわりあいの中で親になっていくのです。人は「見て学ぶ」しかできません。今、周囲から子育てを学べない時代なので、子どもを産んで育てるのはたいへんです。
- ★認知のゆがみに気づくことが大事です。時代と共に常識はかわります。子育ての悩みは「こうあるべき！」にとらわれた瞬間に生まれます。大人の価値観が広がると子どもの人生の選択肢が増え、子どもの可能性が広がります。

### 【パートナー間や子どもとのよりよいコミュニケーション】

- ★パートナーとより良い関係になりたいと望む人は多いですが、コミュニケーションのあり方を見直すと好転するかもしれません。「メラビアンの法則」からわかるように『言語的コミュニケーション』よりも、姿勢、しぐさ、表情、服装、声のトーンなど『非言語的コミュニケーション』の方が実はかなり重要です。ある調査によると、夫婦げんかの理由第1位は相手の「態度」でした。他にもコミュニケーションを取る時には、プラスのストローク（内発的動機付けに繋がる肯定的な言葉や態度の投げかけ）が大事であり、マイナスのストローク（外発的動機付けに繋がる否定的な言葉や態度の投げかけ）は相手のやる気をそぎます。プラスのストロークを子どもにどんどん投げてあげると、子どもの表情や瞳がキラキラします。また、お互いの意見がぶつかった時は「支配」ではなく「けんか」（対等にわたりあって、仲直りするまで）を意識してください。人は見て学ぶので、パートナー間のあり方は子どもに影響を与えます。もし、パートナー間で「支配」の関係が当たり前になってしまうと、子どもは友達同士で「支配」の関係があっても、おかしいと感じられなくなってしまいます。
- ★パートナー間で「チーム子育て」を組むという意識をもちましょう。パートナーは、「子育て」という長期プロジェクトにたずさわるチームの一員です。

### 【子どものほめ方、叱り方】

★「とにかくがんばれ!」「(理不尽でも)がまんして!」という根性論では子どもの能力は伸びません。陸上競技などで、有名となった指導法の例からわかるように、ほめて育て、適切なやり方を教えると、子どもは委縮することなく何にでもチャレンジするようになります。「苦労は買ってでもしろ」、と昔から言われますが、そうではなくて、よろこびや感謝の中で子どもたちは能力を発揮します。「暴言は百害あって一利なし」、ということが科学的にも証明されています。

★叱るときのポイントは、「行為」を叱ること。「人格」は絶対に否定しないことです。行為を叱った後は、「あなたは〇〇なところが素敵だよ」、など、人格をほめてあげて、その後は子どもたちに適切なやり方を伝えましょう。子どもは親を見て、学んで成長するので、適切なやり方を見せてあげてください。

もう一つのポイントは60秒以上叱らない。翌日にもちこさないということです。

★「怒っている」人は「困っている」人です。怒るという感情の根っこには「泣き言」があります。その「泣き言」を聞いてあげることが大事です。また、生命維持に関する困り事は怒りに直結するので、表現がうまくできない小さな子の怒っている原因は「お腹がすいた」とか、「眠い」とか生理的な事情があることも多いです。

### 【スマホが欠かせない子どもの生活】

★1990年代にインターネットが解放され、2000年代に入りスマートフォン（スマホ）が発売され、社会にスマホが一気に普及し、今や、子どもや若者の生活にスマホは浸透しています。現代の子どもたちは生まれたときからデジタルに取り囲まれ、スマホ（SNS）を介してコミュニケーションをとります。こうしたデジタルネイティブの子どもたちはわれわれ大人と感覚が全然ちがいます。2次元で人とつながることが当たり前で、スマホから情報をどんどん吸収します。われわれはまず3次元で人と出会って信用する→2次元でも信用できるという順番でつながりますが、デジタルネイティブ世代は2次元と3次元の逆転現象が起きています。子どもをとりまくトラブルはネットの中でも起こるので、大人は子どもがどういうネット環境にいるのかを知らないといけません。第三者がいくらかでもアクセスできる位置情報共有アプリなどで子どもたちは友だちと絶えず位置情報を共有したりもしています。

★即座に返信を強要する、常に相手の行動を把握し束縛するなど、恋愛においてデートDVまがいの感覚が普通だと捉えている若者が増えました。どうすれば正しいネットリテラシーを身につけることができるのか。大阪市内をはじめ、その他の地域で推進されている「性・生教育」の取り組みがかなり有効だと考えます。小学生のころから「プライベートゾーン」についての知識を学校で学んだり、好きだからといって相手が嫌がることをしてはいけない等、人との距離感を学びます。こうした学びを通して子どもたちの「幸せセンサー」を育むことがネットリテラシーや子ども自身の幸せな人生につながります。

### 【勉強は「なりたい自分になる」ためのもの】

★勉強はよい成績をとるためにするものではなく、大人の気に入る答えを出すためにすることでもなく、「なりたい自分になる」ための手段です。今の時代、自分の意見をしっかりと持ち、それを言語化でき、人と適切なコミュニケーションをとれる大人になることが学力以前に必要です。それが基盤となって真の学力がついてくるのです。子どもには人生を楽しんでいる「カッコいい大人」と出会う機会をたくさん作ってあげてください。子どもは大人を見て学びます。家庭や地域のつながりが緊密に残った場所ほど学力が高いという研究結果もあります。

### 【親自身がハッピーに！】

★親は子どものために我慢しなくてはならないという風潮が相変わらずありますが、親が笑っていなければ子どももハッピーになれません。親も自分のやりたいことは何かを自分に問いかけ、喜怒哀楽を大切に（これは子どもにも大事なことです）愚痴は出せるところ（信頼できる場所）ですっきりと吐き出しメンタルを整えましょう。

★目の前の人が変わってほしいと願っても、相手を変えることはできません。自分の思考を変え、自分の口癖を変え、自分が変わったら周りも変わります。ただし、一人で考え方を変えるのは難しいので、困ったときは一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してください。人間は一人では生きていけません。「群れ」で生きているので、まわりに相談してもらいながら、親子一緒に成長してください。大切なあなたが幸せでありますように。

☆会場で講師推薦の本や絵本を展示し、ご紹介いただきました。

### ♡アンケートより♡

- ・スマホについても考えるきっかけとなりました。とてもこわいと思いました。
- ・ほめ方、叱り方のみだけでなく、いろいろな情報を網羅できてとても役立ちました。
- ・とっても元気をいただきました！普段から手抜き育児を自認していますが、このまま楽しくのんびりやっています。子どもの位置情報共有のはなしがショーゲキでした。
- ・とてもポイントが分かりやすく自分の行動、言動のみなおしができました。
- ・科学的、生物学的根拠や現代の小中学生の事情、大学教授の研究結果などいろんな視点での話が聞けて勉強になった。夫との関係を良くしていきたい。
- ・とてもわかりやすく今日から一つできることも見つかりました。いろいろな場所でいろいろな大人、立場の人に出会えるようにフットワーク軽く、飛び出そうと思います。勉強より大事なことに改めて気づいた時間でした。
- ・子どもだけでなく夫婦関係のコミュニケーションについても聞いてよかったです。
- ・子育てに限らず、視点が広く見れるように、喜びと楽しみとそういう自分の気持ちに正直にやっぴいこうと思いました。
- ・育児することは本能ではないということを知ってほっとしました。子どもがかわいく思えないことがあったりして、自分を責めたりしていました。育児で自分が我慢することかと思っていましたが、自分らしく人生を満喫することが子どもにとってもよい教育になると知って、私も今からなりたいたい自分に向けて勉強していきます。
- ・私自身のこうあるべき、という考えを子どもにおしつけている部分が多く、子どもの気持ちに気づく即否定しがちのところにコントロール力をあげていきたいと思いました。
- ・お聞きしたことを家で思い出し、今日からまた視点を変えて子育てを親子で頑張ろうと思います。