

「どう愛するか、どう叱るか～子どもの心に届くために～」

(臨床心理学研究機関・心理相談機関)フェリアン 副所長
特定非営利活動法人 FLC安心とつながりのコミュニティづくりネットワーク理事
津村 薫

■開催日時 : 令和6年 11月 27日

■会場 : ホテルアウイーナ大阪



今日はどう愛するか、どう叱るか～子どもの心に届くために～というテーマでお話をさせていただきます。

子育ては頭、体、感情を使ってストレスをためてしまいます。過度な緊張が体を硬くしてしまいます。命を預かるには適度な緊張は必要なのでそのレベルになる程度まで緊張をほぐします。呼吸を止めないように口から細く長く息をはき、伸びる、体をねじるなどのストレッチを行いましょう。体と心はつながっています。心身を大事にすることが豊かな子育てにつながります。

では今日は子どもの発達を理解して、その発達に応じた関わりをみていきましょう。赤ちゃんは4か月位で首がすわりえます。次に寝返りをする、つかまり立ちをする、たっち、あんよという成長過程は皆さんご存知かと思います。発達心理学という学問で学びますが、まず一番下に自信(基本的信頼)、次に自立(自己コントロール)、次に意欲(自発性)と人の人格の発達も段階を踏みます。積み木のように土台がしっかりしてこそ高く積みあがります。エリク・エリクソンという人が言った生涯発達の理論では人生を8つの段階に分けましたが、乳幼児期ではこの3つの段階を踏みます。親や先生がその補強をします。

まずは、自信(基本的信頼)から。人が生まれて一番先に必要なのは自信です。あなたが大事だということを言葉や肌で伝えます。いっぱい抱っこをする、おんぶする、よくお話を聴いてあげる、褒めるといった事で伝えましょう。いつまで、どこまで肌でかわいがられるかについてですが、完璧にしなくていいです。ほどほどの親(good enough)になるのを目指しましょう。よくお話をきいてあげるとはどういう事かですが、NGワードにひっかからない、繰り返し聴いてみる、子どもの気持ちを言葉にして寄り添う、これがよく話を聴くコツです。事例を紹介しましょう。ある小学生の子どもが「私、うさぎ小屋の掃除が邪魔くさいねん」と言いました。それに皆さんはどう反応するでしょう。「そんなこと言ったらうさぎさん悲しむよ」とつい多くの大人は言ってしまいがちです。これでは子どもの気持ちに寄り添わずうさぎの味方をしてしまう事になってしまいます。「綺麗にお掃除してあげたらうさぎさんも喜ぶと思うよ」といった一見前向きな言葉もよくありません。邪魔くさいなどの否定的な言葉(NGワード)に引っかかってしまいがちですが、嫌な気持ちを言えることは良いことです。そうか邪魔くさいんだと、繰り返し聴いて(リフレクティブリスニング)共感してあげると、やがてさぼっている子もいる中、一人で掃除している事を聞き出すことができました。あなたは一人でよく頑張ったねと褒めてあげる。最終的には子どもと邪魔くさいと一緒に3回一緒に叫んで、気持ちをすっきりさせる。といった対応をとることができました。次は褒めるについてお話します。

褒めるのが上手な人は観察力が高い人です。時には叱られるようなことも、いい所を見つけてプラスを伝えるように子どもを観察しましょう。欠点も含めてあなたを大切に思っていると伝えることで、自信が身につけやすくなります。プラスのメッセージをたくさん伝えてください。

次に、自律(自己コントロール)についてです。自分も大事だけど他人も大事にする、世の中には守らないといけない集団のルールがあるといった事を学びます。3歳位で自分という概念がはっきり解ってくると、他者という概念も理解で

きるようになります。自信が備わると自己主張をしますが、「助けて」も言えるようになります。叱り方のポイントとしては感情と行動と区別することです。子どもがしたい事を理解し共感しつつ、「今はこうしようね。」と促しましょう。そして我慢できた事があれば褒めてあげましょう。性格を変えることは簡単ではありませんが、学習することで人格は向上します。

心豊かに育まれる子どもの傍には必ず心豊かな大人がいるということです。「気持ちはわかるが、してはいけない事はしてはいけない」子どもの気持ちを封じないで伝えるのが大切です。子どもに色々言いたくなるのがいくつもあるかと思えます。でも叱る時は一度に一つ、長々と叱らない、頻繁に叱らない、過去のことを持ち出さない、という事を意識してください。欠点の修正は一度にはできません。今、子どもに一番伝えたい事を伝えましょう。子どもの気持ちを受け止めるのが上手な人は感情な豊かな人です。大人自身も感情豊かに生きていることが大切です。自分の感情に注目してみましょう。怒りも大切な感情です。行動と区別できることが大切です。怒りの扱い方について考えてみましょう。相性の問題もあって家族であっても全員に同じ感情はわからない場合は、自分の感情が落ち着いているときに、個別に対応をしましょう。自分も相手も傷つけないようにすることが大切です。自分の感情を整える方法のお勧めは、深呼吸。リラクゼーション系のアロマもお勧めします。椅子に足を乗せて寝そべると横隔膜が広がり、深い呼吸ができます。照明を落とすとより効果的で眠りも深くなります。自分の呼吸を整えることが緊張を和らげる上で大切です。また、上半身に重心を持つと緊張を高め、下半身に重心を持ちましょう。ドキドキすれば、足の裏と憶えてくささい。体罰は他者コントロールです。マイナスの影響があります。必要なのは厳しさではなくどれだけ子どもに真剣に接するかが大切です。次に意欲(自発性)についてです。積極的に人生に取り組み、主体的に生きていこうとする力を意欲と言います。子どもの質問に安易に答えを教えるのではなく、何故そう思うのか、一緒に考えてみようといった子どもを応援する言葉がけをしましょう。そして「自分でやりたい！」を応援しましょう。遊びと芸術を分けるのは日本独特です。海外では子どももピアニストもピアノを弾くことを「Play the piano」で表現します。

遊びという言葉がマイナスで使うことが多いですが、小さい頃一所懸命に遊んだ子どもは大人になっても一所懸命に仕事をする人が多いです。子どもがしたい事、好きな事をするのは大切です。暇と退屈の中から意欲が生まれます。また、選択させることも、とても大事です。選択後に、「やっぱりあっちが良かった」と言うこともあるでしょう。これが言えるのは良いことです。「次回はそれにしようか」、などの言葉がけをしましょう。親御さんも好きなことがあるといいです。何かを好きになるという事が生きる力になります。失敗することもあるでしょうが、失敗しても大丈夫。これからどうするかを一緒に話し合える事はとても大切なことです。失敗から学ぶ事を助けてあげましょう。ここまでのおさらいです。抱く、褒める、よく話をきく、忙しいときは4割から6割の力でもいいです。「大事だよ」という想いが届くことが必要です。自己コントロールは大人が魅力的な言葉をかけると効果的です。「残念、いまいい所だったのにね」と自分の状態を言葉にして支えることが大事です。言い方の工夫も大事です。「こうしてみたらどうかな」、「どっちにする」、といった表現がよいでしょう。そしてうんと遊ばせて意欲を育みましょう。

最後に子どもの心に届くより良い子育てのために。「あなたが大切」を子どもに届けるためにも、大人が自分自身の心身を整え、ストレスに強くなりましょう。栄養・睡眠・適度な運動は必須です。適度な運動は日常的に生活の中で意識的に体を動かす工夫をします。NEAT(非運動性活動によるエネルギー消費)といます。洗濯物を干すときにスクワットしながらとる、踊りながら掃除する、腹筋しながら洗い物をするなどを行っててください。病気を遠ざける効果もありますが、体が変わることで心が強くなります。

そして、助けられ上手になってください。自分の弱さを認めることができる人は強い人です。誰かの力を借りることは大事です。自立というのは複数の依存先があることで、一人で頑張らなくていいのです。子どもにも助けてくれる人はいます。色々な人とつながって助けられているのを伝えるというのも、子どもにとって大切な事なのです。

