

## ＜叱る依存＞の理解と対応

一般社団法人 子ども・青少年育成支援協会  
代表理事 村中直人先生

---

■開催日時 : 令和7年11月28日 10:00~11:30

■会場 : ホテルアウィーナ大阪



### ①＜叱る依存＞とは何か？

⇒「叱る」という行為で満たされる叱る側のニーズ

- ・自己効力感…言い聞かせることで気持ちが満たされる
- ・処罰感情の充足…人は悪いことをした人に罰を与えることに快感を得る

⇒人はなぜ「叱る」に依存するのか

- ・自己治療仮説…人は苦痛をやわらげることに依存する
- ・「叱らずにいられない」は、受け入れがたい「現実からの逃避」という意味で依存症に似ている。相手をコントロールする安堵、充足感を叱ることで得る。

⇒「叱り続ける」ことを正当化する社会

- ・「叱る」が慢性化すると相手側は馴化（刺激への慣れ）するため、反応が低下し叱る行動のエスカレートがおきる。本当に相手のためになっているのだろうか？

### ②「叱る」の科学

⇒「叱る」の本質は何か？

- ・「叱る」という行為は攻撃的である。ネガティブな感情体験を与えることで思うように相手をコントロールする

⇒「叱る」が学びや成長を促進にないのはなぜか？

- ・叱られる側は扁桃体が活性化し、戦う or 逃げる の選択をせまられる。ストレスによりしっかり考える力を低下させ、反射的行動を促す。どうしたら苦痛から逃れられるかに徹し、叱られる原因に意識が向かない。

⇒「叱る」の効果と限界について

- ・危機的状況（自傷他傷行為・命の危機）を回避するため、目の前で起きている危機への介入には効果がある。
- ・抑止力として、苦痛を予測すると人はそれを避けようとする。（効果は限定的）
- ・他人から強制された我慢や苦痛では人は成長できない。諦めと無力感を得る。  
大切なのは叱り続ける事を正当化しないことである。

### ③<叱る依存>を予防する

⇒「叱る」を手放す

- ・また叱ってしまったと、自分を責めるのではなく、気がついたら叱らなくなっていたとなるのが理想。  
子どもの自立的な成長を促しましょう。

⇒「まえさばき」について

- ・まえさばきがうまくなるために、自分が子どものあるべき姿を決めている「権力者」であることを自覚する。「いきなり叱る」を減らし、予測して注意しておきましょう。

⇒できないのか、しないのかそれが問題だ

- ・人によって、できることの基準は感じ方や見え方が違うのだから違って当然である。  
「しない」のではなく、「できない」が多いことに留意する

⇒冒険モードと自己決定

- ・自分がやりたい主体的な学びが成長を促す。  
自転車の練習でストライダーが出てきたように様々な要素を取り入れ恐怖心を与えるのではなく、その子にあった楽しいものを選んであげましょう。  
すごろくのサイコロは自分でふるから楽しいのであって、誰かがふると楽しくなくなります。やりたい気持ちを大切にしてください。

