

村上地区青少年健全育成会研修会

心配と心の健康 ：子どもと関わるコツ

- 上越教育大学
- 心理臨床研究コース 准教授
- 田中 圭介

お願い

今回、さまざまな支援的立場の方が参加しておられます。

子どもの年齢や発達段階によって対応が異なるため、年齢や発達段階に応じた細やかなお話は、時間の都合上、難しいです。

そこで、できるだけ、子育てに共通する部分で、こういう風なことに気をつけるといい、ということをお話したいと思います。

実際は、地域・家庭の状況や本人の特徴などによって、必要なことやポイントが変わって来たり、工夫が必要な部分もあると思います。避けるべき子育て（体罰やマルトリートメント）というものはありますが、一方で、「最高」の子育て法というものは存在しないように思います。

今日の話は、皆さんの役割の中で、何をどのように取り入れることができそうか、皆さんなりの工夫を考える機会にしてもらえそうですと幸いです。

4つのポイント

ほめる・認める・ねぎらう関わり

共感的関わり

子ども主体の関わり

指導・助言的関わり

PARENTING SKILLS-1

ほめる・認める・ねぎらう関わり

Q1. 当たり前だし、専門家は口をひらけばそう言う。

A1. そうですが・・・これが一番、難しく、大事なのです。

親の賞賛行動・批判行動の自己報告と専門家による観察のズレ

Swensonら (2016). Parents' use of praise and criticism in a sample of young children seeking mental health services. *Journal of Pediatric Health Care*, 30(1), 49-56.

せっかくの機会なので、基本の「き」からいきましょう。

PARENTING SKILLS-1

ほめる・認める・ねぎらう関わり

Q2. なんでそんなに、ほめる、ほめると？

A2. 子どもがうれしい気持ちの中で、その行動が望ましい行動であると理解することができるから。望ましい行動をほめることで、望ましい行動が増えていき、子どもの成長につながります。

問題行動をなくそうとするよりも、望ましい行動を増やすことの方が、効率が良いという見方もできます（詳しくは、後述）

PARENTING SKILLS

ほめる・認める・ねぎらう関わり

Q3. どこをほめたらいいの？ほめるところがない。

A3. とりあえず、何でも良い。日常の中で、「当たり前」と思うようなことでも、探す・気づく・声に出すことが、まずは大事です。

「そのTシャツかわいいね」みたいな感じで、日常的に取り入れていくと、コミュニケーションをとるきっかけにもなります。

その上で、望ましい行動（増やしてほしい行動）を、積極的に、あるいは戦略的にほめていくのも良いと思います。

PARENTING SKILLS-1

ほめる・認める・ねぎらう関わり

Q4. ほめる時のコツは？

A4. 「具体的に言うこと」と「25%ルール」

- 具体的な行動を言葉にして、ほめましょう。
 - えらいね → ○○してえらかったね。
- 25%くらいでOKという心持ちでチャンスを探して褒めます。

100点満点を求めるとなかなかほめられません。

- 行動にとりかかった → 『お、始めたね、えらいね。』
- とりかかる意志を見せた → 『自分でわかってるね。パパは嬉しいよ。』
- 途中までやった → 『ちょっと片付けたね。残りは一緒にやるうか。』
- 指示に応じた → 『ありがとう。助かるわ。』

こうすれば
いいの！

PARENTING SKILLS-1

ほめる・認める・ねぎらう関わり

Q5. 認める・ねぎらうとは？

A5. 成長につれて、ほめられる恥ずかしさもでてくる。（それでも嬉しいのでほめることも大事ですが）、「やってるね」、「それでいいよ」、「やってみな」など、本人を認める関わりも効果があります。

特に、思春期は、自立したい気持ちが強まるお子さんが多いので、認める関わりの方が、役立つ機会も多いです。

また、「行動の結果」よりも、「過程」をほめることが重要であることが、心理学の研究から指摘されています。仮に、失敗をしたとしても、「頑張っていたね」などと、本人がやったこと・やれたことに注目をして、ねぎらうとよいです。

PARENTING SKILLS-1

ほめる・認める・ねぎらう関わり

Q6. 実際どんな感じ？

演習

1. 食事中に座っていられた。 →
2. 親の家事中に、楽しそうに遊んでいる →
3. 子どもの部屋を片付けようとしたら、
自分でやるからと強く言った。 →
4. 遊びやテストに失敗をして荒れている →

PARENTING SKILLS-2

共感的関わり

子どもの考えや感情、価値観に興味と関心をもち、何を感じているのかを想像してみる。



どこで怪我したの！



なんで転んだの！

走っちゃダメって言ってるでしょ！



焦るな！

落ち着け！



「痛かったね」「びっくりしたね」「不安なんだね」など、感情や想いを推察して、こちらから言葉で伝えるようにすると良い。

質問や指導は落ち着いてからでないと意味をなさず、かえって子どもが話にくくなる可能性がある。

PARENTING SKILLS-3

子ども主体の関わり（小さなお子さん向け）

Don'tスキル

命令しない
質問しない
批判しない

子どもの主体性を妨げることがある

Doスキル

ほめる
子どもの言葉を繰り返す
真似をする・同じことをする
子どもの行動を実況中継する
一緒に楽しむ

例えば、1日5分、親子で一緒に遊ぶ時間を作り、
Doスキルを用いて、子どもが主体的に過ごせるようにします。

PARENTING SKILLS-3

子ども主体の関わり（小さなお子さん向け）

Doスキル

ほめる

子どもの言葉を繰り返す

真似をする・同じことをする

子どもの行動を実況中継する

一緒に楽しむ

具体例

「上手に色を塗れたね」

「お絵かきをするんだね」

親も同じ絵を書く

「○ちゃんが、積み木をもっています」

笑う、アイコンタクトをとるなど

「こうすればもっとよかったのに（余計な一言）」とか、「ほら、パパの言った通りでしょ？（手柄の横取り）」なんかもやりがち。百害あって一利なしなので、素直に褒めるようにしましょう。

PARENTING SKILLS-3

子ども主体の関わり（大きなお子さん向け）

「正したい」反射の封印

子育てをしているとつい親心からの正論を言いたくなってしまう。
でも、こんなやりとりには要注意。

「少しは勉強したらどう？」

「そのうちね・・・」

「そのうちって・・・テスト前なんだから、あんたわかってんの！？」

「うるさいなー！」

「親に向かってその口の聞き方はなんですか！！」

「あーもう、怒鳴るなよ！！」

「あんたが言うこと聞かないからでしょ！！！」

大人として指導することは大事。でも、正論を叩きつけるだけでは、本来の「勉強した方がいい」というメッセージが伝わらなくなってしまうことがしばしば。自分の中にある正したい欲求を自覚しましょう。

PARENTING SKILLS-3

子ども主体の関わり（大きなお子さん向け）

アドバイスをする許可をとる

- 「ちょっと私の考えを聞いてくれる？」
- 「あなたのことを心配しているのだけれど、お母さんの意見を言ってもいいかしら？」

I messageで伝えて、相手の意見も尊重する

意見や助言を伝える時には、「私」「あなた」を主語にして伝えるように意識します。

- 「私は〇〇だと考えています。あなたは どう思う？」

→子どもの考えを聞くことで、認める関わりの機会にもなる。

PARENTING SKILLS-4

指導・助言的関わり

威圧しない

叱ってもいいです。しかし、子どもに言うことを聞かせるために「大声を出す」「力づくでやらせる」など、威圧的に指導することは避けます。威圧していうことを聞かせても、子どもは怯えて従うだけで、なぜその行動をしてはいけないのかなど、その意味を理解する余裕がなくなります。また、「威圧する」という親の行動を模倣するため、子どもの反発も、段々と激しくなっていきます。そのため、長期的なデメリットが大きい方法と言えます。

子どもの視点で考えれば、親が言うことを聞かせたい場面は、言うことを聞かないほうが得な場面だったり、大人の要求の意味が理解できなかったりします。子どもがわかるように指導するように心がけます。

PARENTING SKILLS-4

指導・助言的関わり

冷静にふつうの声で伝える（淡々と繰り返す）。

「〇〇しましょうね」「〇〇してください・・・〇〇してください」

否定形ではなく、肯定形で伝える

「〇〇してはいけません」→「〇〇してください」

具体的に行動を指示する

「お行儀よくしなさい」→「椅子に戻って座ってください」

前後に指示の理由を説明する

「食器のお片付けを手伝ってくれたおかげで、早くお出かけできるね」

①気持ちを受け止める→②ダメなことを伝える→③指示を出す

「××したかったんだね」→「でも今は××する時間じゃないよ」

→「〇〇をしましょうね」

+ ALPHA

望ましくない行動の指導に固執しすぎず、望ましい行動に注目する

不安・ストレス・困難に強い子を育てる

ほどほどな子育て

親のストレスケア

ゲームのやり過ぎへの対応と予防

POSITIVE BEHAVIOR SUPPORT

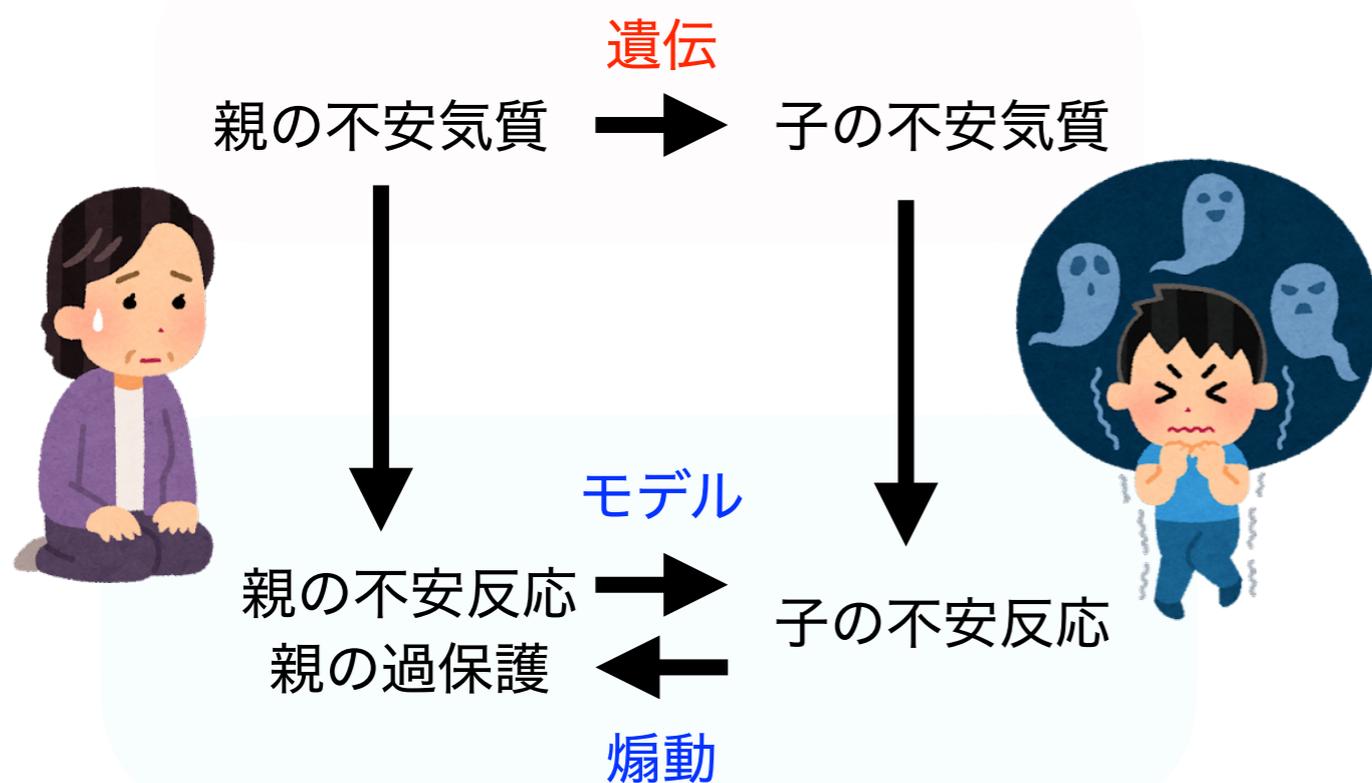
望ましくない行動の指導に固執しすぎず、望ましい行動に注目する

- 望ましくない行動に着目すると、親はそこばかり気になる→指導が厳しくなってしまう→かえって問題が悪化する、という悪循環を招く。
- 1日の中で、望ましくない行動よりも、望ましい行動の方が指導するチャンスを作りやすい。
- 望ましい行動に注目した方が、養育者のストレスも少なく、気持ち楽になり、良い循環がうまれる。
- 望ましい行動が適切に指導できれば、子どもは成長し、子ども自身も肯定的な気持ちが生じる。

OVERCOMING ANXIETY

不安・ストレス・困難に強い子を育てる

- 人生において、不安・ストレス・困難を感じることはつきもので、取り去ることはできない。



- 子どもを「保護」する親の本能
- 本当の危険からは「保護」する必要がある
- でも、なんでもかんでも親が先回りしてしまうと子どもの成長が損なわれてしまう

- 「大丈夫？本当に一人でできる？パパが手伝ってあげようか？」
- 「今日は学校に行けそう？無理しなくていいからね？」

誰の
不安？
本当の危険？

OVERCOMING ANXIETY

不安・ストレス・困難に強い子を育てる

- 目の前の状況をよく見極めましょう。
 - 今、どんな状況なのか？
 - 子どもの身をどれほど脅かすものなのか？
 - その状況から、子どもに何を学んでほしいか？
- 自分の気持ちを区別して、子どもの気持ちを聞いてみましょう。
 - 「あなたは、本当は、どうしたいと思っていますか？」
- 「保護」から「支持」へ
 - 「それが自分でできるか、とても不安な気持ちなんだね。パパは、あなたならきっと乗り越えられると思っているよ。」
 - 「大丈夫だよ、自分でやってごらん。もちろん、パパに手を貸してほしいことがあるらね。応援しているよ。」

GOOD ENOUGH

ほどほどな子育て

- 心理学的な観点から、色々とお話してきましたが、心理学では、古くから「ほどほどな子育て」が良いと言われてきました。
- 子どもは完璧でないし、親も完璧でない。当然です。
- きっと、それで大丈夫です。
- 完璧でないけど、その人なりの子育てをしている親の姿を見て、皆さんの子どもたちは、心のゆとりや努力することを学べるのかもしれない（ここは、田中の私見です）。
- もし家庭で抱えきれない困難があれば、専門機関（市の子育て相談など）に頼ることも必要です。

RELAXATION / MINDFULNESS

親のストレスケア

- 子ども安定にとって、親の安定はとても大事です。ご自身のストレスケアに目を向けましょう。
- 自分なりのストレス対処法を再確認し、日々無理のない範囲で取り入れてください。
- 楽しいこと（例：旅行の計画を考える）、リラックスできること（例：ゆっくりとお茶を飲む）、やりがいを感じられること（例：大掃除をする）、他者とのコミュニケーション、誰かに相談したり、専門機関に助けを求めたりすることなど。
- 簡単にできる心理的テクニックとして、リラクゼーション法とマインドフルネスを紹介します。

RELAXATION / MINDFULNESS

親のストレスケア

— リラクゼーション法

10秒間呼吸法

①心地よい姿勢で座り、両手をお腹にそっと当てます。

②息を吸う時は、鼻から吸い
吐くときは、口から吐くようにします。

※息を吸うとお腹がふくらみ、
吐くとしぼむ様子を感じます。

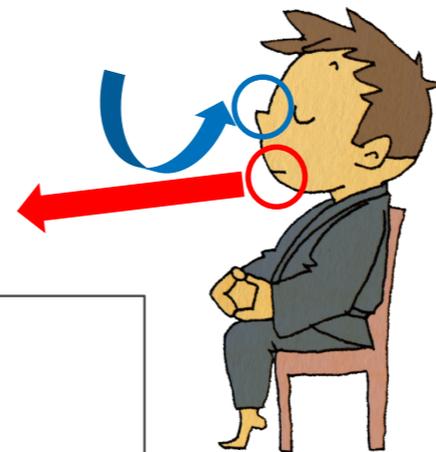
③ 1, 2, 3 と心の中で数えながら、
3秒間、鼻から息を吸います。

④ 4 で、1 秒間、吸うのを止めて息を止めます。

⑤ 5, 6, 7, 8, 9, 10 で、
6秒間、口から息を吐きだします。

※息を吐き出す時には、しっかりと吐き出すのがポイントです。

⑥これを5～10分ほど続けます。



身体をリラックスさせると、気持ちも落ち着いてきます。

RELAXATION / MINDFULNESS

親のストレスケア

— リラクゼーション法

漸進的筋弛緩法

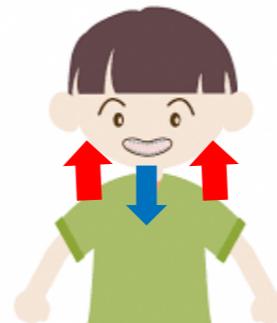
【腕の筋弛緩】

- ①両手の拳を握り、握りこぶしを内側に曲げながら、手首を持ち上げて、腕全体に力を入れます。
- ②その状態を維持して、両腕の緊張を感じます。
- ③すっと力を抜いて、リラックスします。最初の状態よりも、さらに力を抜いてリラックスします。
- ④2,3分、繰り返します。



【肩の筋弛緩】

- ⑤両肩をすくめるようにして、耳の方に引き上げます。そのままの状態であごを引きます。
- ⑥その状態を維持して、肩と首の緊張を感じます。
- ⑦すっと力を抜いて、リラックスします。最初の状態よりも、さらに力を抜いてリラックスします。
- ⑧2,3分、繰り返します。



身体のどこでもできます。
緊張させて弛緩する。

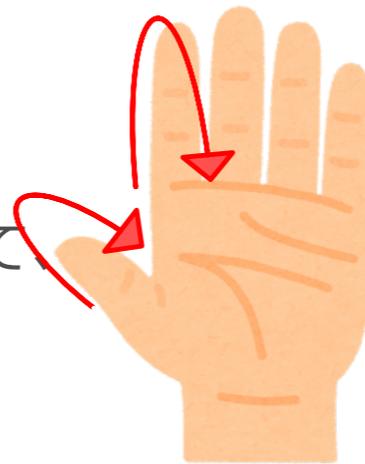
RELAXATION / MINDFULNESS

親のストレスケア

— マインドフルネス（今ここ訓練）

五感に集中する感覚を学ぶ

- 利き手ではない方の手のひらを、顔に向けます。
- **反対の手の人差し指で指をなぞっていきます。**
- 親指の外側の付け根から山を越えるように、人差し指側の付け根まで。
- ◉ 自分の呼吸に合わせて行います。息を吸う時には下から上に、息を吐く時に上から下に。
- ◉ 親指から、人差し指、中指、薬指を通過して小指まで呼吸に合わせてゆっくりと。そして、また親指に戻ります。
- ◉ 呼吸と指の感覚に意識の全てを注ぎます。考え事をしたり、気が逸れたら、そっと呼吸や指の感覚に意識を戻します。



五感に集中することで、今に集中する感覚を身につけます。

五感に集中すると、ごちゃごちゃした頭が少しスッキリします。

RELAXATION / MINDFULNESS

親のストレスケア

— マインドフルネス（今ここ訓練）

呼吸を数えて心の動きを観る



- 自分の呼吸の回数を数えます。吸って吐いてで、1回です。これを頭の中で、10回まで数えます。
- ポイントは、自分の呼吸をコントロールしたりせず、自然な呼吸の回数を数えることです。息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くとお腹がしぼむ感覚を意識し1回として数えます。
- 1から10まで数えたら、また1から数え直します。途中で数を忘れてしまったり、何か別のことを考えてもOKです。そのことに気づいたら、あなたの気を逸らしていたものをそっと手放し、焦らずにゆっくりと、もう一度呼吸に注意を戻し、1から数え直してください。

雑念が浮かんだことに気づいて、そしてそれを手放して、感覚に意識を戻す練習です。

18

散歩・食事・コーヒブレーク・お風呂・子どもと過ごす時間などで、ゆとりを持って活動や感覚に集中をすることで、日々の生活の中で、「今ここ」の瞬間を大切するようにします。

GAME DISORDER

ゲームのやり過ぎへの対応と予防

- 大半の子どもは、今はゲームが楽しいからはまっているだけで、成長につれて自然と落ち着いていきます。まずはあまり躍起になり過ぎないように、しかし、学校を休む、頻繁にトラブルを起こす、日々暗い顔をしているなど、本当に心配な場合は医療機関に相談を。
- **本人の困り事に目を向けます。** 依存的にゲームにハマってしまう場合は、別の問題（ストレスの強さや孤立、学業でのつまづきなど）が潜んでいることも多く、ゲーム依存は二次的な問題に過ぎない可能性があります。
- ゲームにまつわる親との対立が、かえってゲーム行動を増長させることがしばしば。腫れ物に触るのでもなく、**今日の関わり方のコツを実践して良好なコミュニケーションに努めてみてください。** もしゲームの使い方についてお子さんと話し合いたいならば、一緒にゲームをしてみて懐に入るくらいがちょうど良いです。その上で冷静に話し合しましょう。

GAME DISORDER

ゲームのやり過ぎへの対応と予防

予防のために、まず大事なこと

- **生活リズム**...起床/就床時刻、食事、登校などルーティンを安定させる。
- **別の楽しみを探すことを支援する**...ゲーム以外に本人が熱中できることを探すことを応援します。
- **大人がモデルを示す**...ゲームやスマホはもちろん、お酒・間食・娯楽などとの上手な付き合い方を、大人が模範として示していくことが重要です。

必要に応じて取り組むこと

- **使用時間の記録**...アプリやゲームの使用時間を、子どもと一緒に記録・確認し、子どもがセルフチェックする習慣をつける。親は「ずっと」など主観で判断しない。
- **守れるルールを子どもと考える**...ルールを守れないのは、本人ではなく、ルールの方に問題があると考えます。押し付けず、本人と相談して守れるルールを設定します。
- **事前の約束**...ルールは後から決めても守りにくいです。ゲームを買い与える時に事前に決めます。使用ルール（場所や時間、条件）だけでなく、守れなかった時の対応（翌日使用禁止など）も決めます。ただし、厳罰になりすぎず、復旧可能なルールにして、行動を見直すチャンスにします。誓約を交わし文面にも残して徹底します。