

教育支援センターだより

第5号 発行日 平成22年1月20日

今回の「教育支援センターだより」は、昨年10月26日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします。
子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

「自立を支える子育てのコツ」

— 小学校入学前後の子どもの心や身体の発達とかかわり方 —



早川恵子先生(武蔵野市専門家スタッフ・調布市スクールカウンセラー・学校心理士)

◆◆◆ 問題が表面化するとき ◆◆◆

子どもを取り巻く様々な問題は、昔に比べて、とても多くなっています。問題解決する力をつけるためには、どのようなことが必要なのでしょう。嫌なことがあっても自分で解決することができなくなり、周囲が自分を支えてくれていると思えなくなってしまった時に問題が表面化するといわれています。

◆◆◆ 自分で解決する力とは ◆◆◆

自分で解決する力を獲得する上で特に大切なことは、自己コントロール力(耐性・頑張る力)とソーシャルスキル(人づきあいの技能・コツ)の2つがあります。自己コントロール力、頑張る力には、①目標に向かってしたくないことを敢えてする力 ②目標に向かって今したいことをしないで我慢する力 の2つがありますが、これらは成長の過程で少しずつ身につけていきます。

◆◆◆ 自己コントロール力 ① 目標に向かってやろうとする力 ◆◆◆

例えば赤ちゃんが初めて寝返りをうった時、はいはいしたり、たっちしたりした時には周囲の大人は喜びます。同時に、赤ちゃんの視野が広がり、自分の力でできたという喜びがあるので、このように、一つ一つを獲得する力が次のやる気に繋がります。興味関心が湧く時の「わくわく」感、未知の物事に対する「こわさ」と「興奮」です。達成した時には、こわさは消え、興奮は快適さとして残ります。その快適さが、「またあれをやりたい」「これをやりたい」という意欲に繋がります。

「こわさ」のような不快な感情は、興味関心を持つことや、子どもが伸びるために必要なものです。大人は、子どもが感じていると思われる「こわさ」など不快な感情を大切に扱うようにします。また、「できたね」と認めること、できたことを「すごいね」とほめることが大切です。

でも危険なことなど、やってはいけない行動は、許容せずに止めることも大切です。例えば、崖っぷちで赤ちゃんがはいはいしたらみんな止めるでしょう。その時赤ちゃんは泣くでしょうけど、「あー行きたかったんだよねー。残念だったよねー。よしよし、でもあそこはこわいよ、ダメよ」と、本人の不快な感情は受け止めつつ、危険な行動は止めるようにします。受容と許容は異なるものなのです。不快な感情は受けとめるけれど、いけない行動は安易に許さないようにします。今、それが難しくなっていることが多く見られるように思います。子どもが泣いたり不安がったり寂しがったりすると、お母さん、お父さんが「どうしよう・・・」と子ども以上に不安になってしまうこともあります。どっしり構えて関わる必要があるといえるでしょう。



◆◆◆ 自己コントロール力 ② 我慢する力 ◆◆◆

学校に入ってから、席についていない子が多くみられます。発達障がい、多動、アスペルガーなどいろいろと考えてしまうこともあります。人は誰でも不安が高くなると多動になり、落ち着きがなくなるものです。3歳ぐらいの幼児は動き回っていても、大人になるにつれてその子なりの発達の過程で落ち着いてくるものです。しかし、集団の中で不安が高いとそれが行動として出ることもあります。例えばじっとしていることなどはほめないと伸びないといわれています。じっと座ってやりたいことを我慢していることは、行動として見えないからです。それを認めてほめることが必要になります。我慢する力は、「よくがんばったね」「がんばっているね。すごいね」とほめないと身につかない力といわれています。昨日より今日長い時間座っているような時には、それをほめるようにします。

◆◆◆ 社会性におけるコミュニケーション能力とは ◆◆◆

社会性におけるコミュニケーション能力とは、例えば、自分のことを話したり相手の話にも耳を傾けたりする能力で、いわば「相手にとっても良い、自分にとっても良い」という人間関係づくりです。相手が良くても自分が我慢しすぎていると良くないし、逆に自分だけが良くて、相手にとって良くないと、相手にストレスがたまり、自己主張が強すぎることになります。これが相互にできたら良い関係が築けるでしょう。昔は地域での遊びなど、社会のなかで育ったのです。

◆◆◆ 集団遊びの大切さ ◆◆◆



1970年代の終わり頃からおもちゃの種類が増え、遊びが多様化してきました。その後テレビゲームが普及して、昔から続いてきた縦型、集団型の遊びが減少してきました。おもちゃやゲームの種類が多いほど、子どもの遊びは分散します。今は何を遊ぼうか、何を趣味としているのかの付き合いが中心です。同じ場を共有し、心がつながり、心くだけで一緒に遊ぼうという関係が作り難くなったといえるでしょう。

同じ場を共有し、心がつながり、心くだけで一緒に遊ぼうという関係が作り難くなったといえるでしょう。

集団遊びが減少したことにより、「一緒に遊ぼう、何して遊ぼう」という情緒の交換をする機会が少なくなりました。今の遊びは、同じゲームソフトを持っている子と攻略法を教え合う、というように、情報交換で満足してしまう関係が強いといえるでしょう。集団遊びが今よりも成り立っていた時代には、遊びを通して、それぞれの長所や個性を認め合い、弱い面も受け入れることができたのでしょ。Aちゃんは足が遅い、鬼ごっこではすぐ泣く、泣いちゃったから次は違う遊びをしよう、というようにダメな面を出してもありのままのAちゃんを受け入れ、遊びもその子その子に合わせて変えることができました。自分の苦手な部分を出すことができ、お互いの関係性の中で、だめな自分を出しても恥ずかしくなかったのです。しかし、今、集団遊びの減少とともに、情緒を交換する機会が減り、お互いにダメなところを認め合う機会が少なくなってしまっているといえます。そのような経験が少ないため、人が自分をどう評価しているか気になって仕方ありません。人は自分をどう見ているのだろうと心配すれば、自分のだめなところを出すのが怖くなってしまいます。

◆◆◆ ソーシャルスキルについて ◆◆◆

人付き合いのコツは、行動面だけではありません。行動の根底にある感情を大事にするようにします。ソーシャルスキルには挨拶、自己紹介などの初歩的スキルのほかに、仲間発展・共感的スキル、主張行動スキル、などいくつかの基本的スキルがあります。挨拶についても、いつも元気に挨拶をするというだけでなく、相手の気持ちに沿ったあいさつ、気持ちに折り合いをつけた挨拶が必要です。子どもがした挨拶よりちょっと元気に返す挨拶がちょうどよいといわれています。



◆◆◆ 感情を増幅する3つのタイプ ◆◆◆

感情の問題の増幅と関連する対応を3タイプあげます。

- I. 感情を抑制する 空腹で泣く子に「泣くな」と力で抑えるタイプ。
- II. 感情表出の前に動因を下げる 空腹になる前に食べ物を与えるタイプ。
- III. 感情に反応しない 泣いても何もしないタイプ。

I. の「そんなことは我慢しなさい」と押さえつけるタイプの場合、一見「良い子」ですが、不快な感情が抑制できなくなるとパニックになり、いきなり暴発してしまふことがあります。これは、気持ちに蓋をしまって、小出しにできないからと言われてています。

II. の「そんな顔しないでね。お願いだから。〇〇してあげるから」と前もって予防してしまう場合。子どもが不快になると親御さん自身が動揺してしまい、その前に子どもの欲求を満たしてしまうタイプです。この場合には、不快感を味わったり、我慢する経験が少ないので、集団生活の中で、不安、恐怖が強くなった時に、上手く対処できないことが起こってきます。どう関わると良い関係になるか、どうSOSを出すとよいか、学べていないので、パニックになってしまうことがあります。

III. の「感情に反応しない」タイプの場合、やっても無理、努力しても無理、とあきらめ、無気力や憂鬱になりやすく、トラブルメーカーになることもあります。

◆◆◆ 感情と考えの違い ◆◆◆

たとえば、食べようと思ってとっておいたプリンを食べられちゃって「悲しい」という感情と、「食べないでほしかった」という不快な感情の後ろにある自分の願いを見つけます。子どもが不快な感情を言葉で表現し、その裏にある願いもきちんと伝えられるようにします。そのためには、親として受け止める側も、「悲しかったね」「それは、嫌だったんだね」と、どっしり構えて子どもの不快な感情は言葉で受け止めて、子どもの願いを聞きます。行動面では、安易に許容しないことが大切です。

◆◆◆ 支える力とは ◆◆◆

もう一つ大事なものは「支える力」です。今、保護者も先生も地域も一生懸命子どもを支えようとしています。でも、支えられている側が、支えられていると思わなければ支える力として受け止めてもらえません。例えば不登校の場合です。担任からすると「一生懸命やっているのにどうして」となりますが、支えられている側がそう思っていないことがあります。支えられている方が「助けて」とSOSを発せられない状況の中では、支えてほしい側と、何とかしようと思っている人、お手伝いをする人の間に温度差が生じてしまうこともあります。不登校になっている子どもや保護者に、先生が、今何をしてほしいのか、メニューのように一覧にして親子で選んでもらうのも方法の一つでしょう。支える側が、支えられる方が何に困っていて、どのようなことを求めているか、常にアンテナを高くすることが大切と言えるのです。

◆◆◆ うまくいかないとき ◆◆◆

嫌なことに対しては子どもが素直に感情を表現できることを大切にしてほしいと思います。それでもうまくいかないときには専門機関や教育支援センターなどに相談して下さい。誰かとつなげることで次のことが見えてきます。気付いたときがチャンスです。親にとっては気後れすることもあると思いますが、子どもの年齢に関係なく、いくつになってもスタートややり直しはできるものです。

◆◆◆ 自立とは ◆◆◆

自立することは、自分ひとりだけで生きていくことではなく、人に「助けて」と言えることですし、人とつながりながら自分がより良く生きていくことでもあります。そして、そのことを自覚できることなのだと思います。「自分にとっても良い、相手にとっても良い」関係が築けると良いですね。

教育支援センターでは、子どもたちの学校生活や家庭生活がより豊かになるようにさまざまな支援を行っています。

教育相談 ☎ 0422-60-1899
☎ 0422-60-1922 (電話相談専用)

- ☆子育てに関すること「しつけや子育てのことで不安」など
- ☆子どもの成長や発達に関すること「知的発達の遅れ」「ことばの遅れ」など
- ☆性格行動に関すること「落ち着きがない」「友達ができない」など
- ☆学校生活に関すること「いじめ」「不登校」「交友関係」など

お子さんのことで気になることや心配なことについて、相談をすることができます。
相談員（臨床心理士）がカウンセリングやガイダンス、プレイセラピーを行っています。

【受付および相談日・時間】 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日をのぞく）

【相談方法】 来所での相談と電話での相談を受け付けています。

まずはお電話でお申し込みください。



適応指導教室（チャレンジルーム） ☎ 0422-56-2052

不登校になっている子どもたちに居場所を提供し、学習や集団活動などを行うことで、生活のリズムを取り戻し、再登校、再チャレンジへの意欲を回復させることをねらいとしています。
訪問支援も行っています。

【活動日・時間】 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時 ※長期休業中も活動日があります。

- 【申し込み方法】 ① 在籍校（担任やスクールカウンセラー、派遣相談員など）を通して申し込む
② 教育支援センターでの教育相談を通して申し込む

帰国・外国人教育相談室 ☎ 0422-54-8626
武蔵野市吉祥寺北町5-11-4 四中学習センター3階

帰国・外国人・国際結婚家庭の小中学生を対象に、日本語指導や学校生活に適應するための支援を行っています。

【受付および相談日・時間】 月曜日～金曜日 午前10時～午後5時（祝日をのぞく）

【申し込み方法】 在籍校を通してお申し込みください。

“ずってぶルーム” ……外国籍・国際結婚家庭の子どもたちが、学校の授業で十分に理解できなかった単元や分野について学習することができます。
開室：毎週水曜日 指導員：大学生や教員経験者など



発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号 0422-60-1899 FAX 0422-60-1922