

# 教育支援センターだより

第22号 発行日 平成30年9月15日

## 子育てや家族、学校のことでも悩んでいませんか？



### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない。
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない。

### 【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 落ち着きがなく友達とのトラブルが多い。
- ・ こだわりが強い。

### 【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい。
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安。

## ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来る日程や時間を決めます。

### 電話相談

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。

### 初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

### 終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

### 継続して相談する場合

#### ☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒にしながら、親御さんが責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

#### ☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー【遊戯療法】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

\* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談【囁託医による】
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターは、幼児期から思春期のお子さんの豊かな健全育成のため、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。教育相談をはじめ、不登校のお子さんの適応指導、帰国・外国籍・国際結婚家庭のお子さんの相談支援、市立小・中学校でのスクールソーシャルワーカーによる支援などを行っています。

★7月10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。

## 幸せになる子育てのヒント ～子どもを伸ばす上手な関わり方～



八巻 秀 先生

(駒澤大学・やまき心理臨床オフィス／臨床心理士)

現代は情報の氾濫や心理学・脳科学の発達、未来の選択肢が増える等、これまでの子育て方法だけでは難しくなっています。そこで、これまでの子育てに幸せになる子育てのヒント 11 カ条を加えて、現代的な子育てを目指しましょう。

### ◆◇◆ 幸せになる子育て 11 カ条 ◆◇◆

#### 第1条：「育てる」と考えるよりも、「子どもといる時間を一緒に楽しむ・遊ぶ」という気持ちでいこう

子どもといる時間を一緒に楽しむ気持ちをもつことで・・・

- ・身体がゆるみ → 気持ちにゆとりが生まれ → 家の中が心地よい雰囲気になり、**自己肯定感（自信）**の向上につながっていきます。

子どもと楽しくかかわるには・・・

- ・“この子には、どんな可能性が秘められているのかしら？”と想像したり発見しながら接してみるのがオススメです。



#### 第2条：今の子どもの良さ・進歩・成長を、日々少しずつ見つけていこう

ネガティブな面はすぐ目につきますが、ポジティブな面は目にしてもすぐに忘れてしまうもの。ポジティブな面を見つけたら、「良かったよ」などと声をかけ、メモをしておきましょう。

- この積み重ねが、子どもの**自己肯定感（自信）**の向上につながっていきます！



#### 第3条：子どもが泣いているときは、抱っこする（抱きしめる）かほっておく（見守る）か、一度少し立ち止まって、どちらが良いかを判断しよう

“怖い” “悲しい” “辛い” は、助けてほしいサイン → 「どうしたの？」と抱きしめてあげましょう。

“嫌だ” “どうして？” は怒っているサイン → まずは見守り、落ち着いた頃に声をかけてあげましょう。

- 子どもが自分の力で怒りをコントロールできるようになっていきます。

#### 第4条：「甘やかす」のではなく、「甘えさせる」よう心掛けよう

「甘やかす」ことは大人が主体 = 大人の都合で、子どもを動かしているのです。

「甘えさせる」ことは子どもが主体 = 子どもの様子を見ながら、大人が判断しているのです。

子どもが食欲不振、不眠などでイライラしているときはピンチです！ = エネルギーが欠乏しています！

こんなときは「甘えさせる」ことでエネルギーが満たされていきます。

## 第5条：自分がイライラしていたら、ゆっくり8つ数えてから行動を始めてみよう

自分の感情をコントロールするために、イライラしたら8つ数えよう。  
できなければ、3つでもOKです！ よほどの緊急事態でなければ、  
その場を離れ一呼吸おいてみるのが効果的です！



8秒数える



## 第6条：子どもの行動を方向づけるときは、「感情を出す」のではなく、しっかりと「感情を伝える」ようにしてみよう

子どもがテーブルでジュースをこぼしました。そんなとき、あなたならどうしますか？

よくある対応

「早く拭きなさい！」と怒る。  
「しょうがないわねえ」と親が拭く。

いいね！対応

「こぼれちゃったね、どうしよう？」と聞く。  
「私は拭いたほうがいいと思うよ」と子どもに提案する。

### 【よくある対応】

怒って子どもを操作する  
||  
“感情を出す”

親「まったくもう！」  
子「怒られちゃった・・・」  
「めんどくさいな」

自己肯定感  
下がる・・・

親

「次は自分でやりなさい！！」  
子  
「次は見つからないように！」

### 【いいね！対応】

「問いかけ」や  
「提案」をし、  
子が決める  
||  
“感情を伝える”

親  
「拭いてくれてありがとう！」  
子  
「やった！解決できた！」

自己肯定感  
上がる！

親

「次は自分で考えられるかな」  
子  
「こぼさない方法を考えよう」

**よくある対応**：親が感情を出すと、子どもの自己肯定感が下がり、失敗を隠すようになります。

**いいね！対応**：親が感情を伝えると、子どもの自己肯定感が上がり、子どもが自ら考えるようになります。

・失敗は「責任」を学ぶチャンス！ 子どもの課題は子ども自身で解決できるように導いてあげましょう。

子どもが自分で考えて行動するためには、親が解決するのではなく、子どもが自分で考え・行動して失敗の後始末（解決）をすることが必要です。親は子供に「問いかけ」をしてみて、それでわからない様子であれば「提案」をしてみるとよいでしょう。大切なのは、最終的な判断を子どもに選ばせること、なのです。

結果として、子どもは自分が選択した方法で後始末をすることになり、自ら解決できたという体験になります。このときの親の基本姿勢のポイントは・・・

**口は「ミッフィー」のようにチャックし、行動を見守る！**

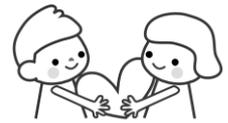
**耳は「ダンボ」のように大きくすまし、子どもの話を聞く**ことです。

親が子どもの失敗を解決してしまうことは、子どもが学ぶべきチャンスを奪ってしまっているかもしれません。

## 第7条：「ありがとう・うれしい・助かる・大好き」の言葉を、どんどん声に出していこう

「ごめんね」は使わずに「ありがとう・うれしい・助かる・大好き」を積極的に使ってみましょう！

この言葉は、相手の心にエネルギーを充電させる「勇気づけの言葉」です。勇気は、子どもの内的な強さにつながっていきます。



## 第8条：時々、子育てを適度にさぼることを、じょうずになろう

「さぼること」＝「ご褒美です」 頑張っている自分に時々ご褒美をあげましょう！  
小さいご褒美は定期的に、大きいご褒美は目標達成後にすると、より効果的です！



## 第9条：子どもや自分をサポートしてくれる人を2人以上見つけて、サポートを受けてみよう

自分の周りにあるサポート制度や家族などのサポーターを探してみましょう。  
現代の子育ては「チーム」で取り組むことが大切です。ひとりで抱え込まずに家族で協力体制を作りましょう！

## 第10条：どうしても気になることがあれば、園・学校の先生や専門家に、勇気をもって相談してみよう

子育ての「チーム」には、家族以外にも、園・学校の先生や、保健師や臨床心理士などの専門家もいます。その人たちと話をすることで、参考になる話や新たな発見が生まれるチャンスがあります。初めは抵抗を感じるかもしれませんが、勇気をもって相談してみてください。

私たちもお手伝いします！  
By 教育支援センター

## 第11条：この子が、自分の子どもとして生まれてきたのは、きっと「意味がある」と信じてみよう

人生には必ず意味があります。それを見つけるために、子どもや自分のポジティブな部分に目を向けてみましょう！

・人間が困難な状況で陥りやすい代表的な思考パターンが3つあります。

- ① 自分はかわいそう、悪いのは自分 = 被害者意識
- ② 悪いのはあなた（あの人）だ！ = 他者責任追及
- ③ 今、私にできることは何かな？ = 主体的 未来志向 楽観主義

## 最後に～ 現代の子育ての基本方針として

- ・うまくいっていることは、変えずにそのままやりましょう。
- ・うまくいっていることが分かったら、それを続けましょう。
- ・うまくいかない場合は、同じことはしないで、別の方法を試してみましょう。

目指すのは「③」です！  
「どんな時でも  
私にできることがある」  
と信じてみましょう。

参考図書：「おしえてアドラー先生！こころのなやみどうしたらいいの？」 八巻秀 世界文化社

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

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