

# 教育支援センターだより

第25号 発行日 令和2年1月31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、あるいは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深めながら、保護者の方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。

★11月25日に開催いたしました講演会の内容を要約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。

# 子育てでイライラするのはどうして？

～子どもの欲求 親の欲求 対立した時の対応～

**鈴木 眞理 先生**

(公認心理師・臨床心理士)

毎日の生活の中には、さまざまなイライラの種があります。親は家事、職場での仕事量の多さ、経済状態、体の不調、時間的な余裕のなさ、夫婦関係、実家・義実家との関係、「良い母」でなければいけないというプレッシャー…。子どももまた、園や学校生活でいろいろなことを経験し、イライラの種を抱えて帰ってきます。親も子どももイライラの種を抱えた状態のため、子育ての中でそのイライラが爆発し、ぶつかってしまうことは決して珍しいことではありません。子育てでのイライラにどう付き合っていけばよいのか、以下の3つのQuestionから考えていきましょう。

## Question1

子どもがやるべきことをしないので、イライラしてしまう。どうしたらいい？



### ○考え方を改めてみましょう

☆例えば、夕飯が近づいているのに部屋が散らかっているとき☆

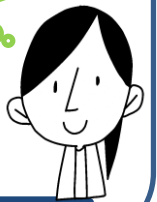
夕食前に片付けなければならぬ！  
片付けるべき！



「何度言ったらわかるの！」  
「今すぐ片付けなさい！」

**イライラ**

片づけてないけど、お互いに疲れているから先に食事にしよう



「先にご飯を食べてから、  
片付けようね」

**OK!**

「〇〇でなければならぬ」「〇〇するべき」といった思考は、イライラしたり落ち込んだりすることに繋がりやすい考え方です。

他にも①“百かゼロか”と白黒はっきりさせようとする、②事実を過大・過小に評価すること、③完璧を求めること、④“これしかない！”と思いつくこと、⑤“みんなこうだ！”と過度に一般化することなども、イライラや落ち込みに繋がりやすいと言われています。



**状況を変えることはできませんが、自分の考え方は変えられます。**

イライラしたり、落ち込みやすい考え方になっていませんか？自分の考え方の癖に気づき、その考え方を少し変えることができれば、お母さんも子どももお互いに気持ちよく過ごせる時間が多くなるかもしれません。

## Question2



子どもがかんしゃくを起こしたときや  
良くない行動をしたときに、イライラして厳しく対応してしまう。  
どうしたらいい？



### ○対応のきほん

#### その1

その場の安全を確保し、落ち着ける環境を整える

- ◇危ないものや嫌なものが無い場所に移動させる  
(例えば友達や兄弟とけんかしてケガをしそうなら、引き離す)
- ◇安心できるものを見せたり、触らせたりする



#### その2

子どもの興奮が鎮まるまで待つ

- ◇子どもは興奮していると、親が話をしても、聞く余裕がありません  
すぐにどうかしようと思わず、まずは子どもが落ち着くまで待ちましょう

#### その3

子どもが落ち着いたら、話を聞く

- ◇「〇〇したんでしょ！」と決めつけず、優しく「なにがあったの？」と尋ねましょう
- ◇「なんでそんなことしたの！」と感情的に非難せず、  
「お母さんは、くやしいよ」など、怒りの元になった本当の気持ちを伝えましょう

### ○年齢ごとの対応

3歳から6歳 ～やってはいけないことはわかるが、その理由がよくわかっていない時期～

**ポイント**： いけない行動を止める → 良い行動のモデルを見せる → 一緒にやる

例：子どもがおもちゃの取り合いで、友達を叩いてしまった

対応： 子どものやっていることを止める → 大人が「貸して」という見本を見せる  
→ 子どもと「貸して」を一緒に行う → できたら褒める



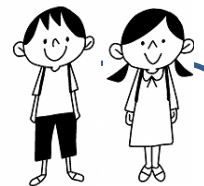
7歳から10歳 ～公平、平等が大事！ 嘘をつくのも上手になる時期～

**ポイント**： 子どもの屁理屈にのらず、子どもの考えや気持ちを丁寧に聞く

例：子どもが友達とケンカをしてしまった

対応： 何をしようとしてケンカになってしまったのか理由を聞く

- 子どもが説明できたら、これからどうすれば良いかを一緒に考える（友達と話し合う、謝る…等）
- 友達と仲直りができたら、なぜケンカになってしまったのか一緒に振り返る
- 次回からはケンカにならないためにどうすれば良いかを、一緒に考える



11歳から15歳 ～思春期 人から嫌われないか、見下されないかという不安を抱えている時期～

**ポイント**： 子どもが自分の気持ち（欲求）に気づき、コントロールできるようサポートする

例：子どもがふさぎ込んでいることが多い／イライラしている

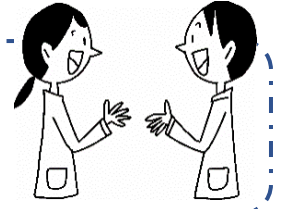
対応： ・「何があったの」と聞き、子どもが何を望んでいるか（欲求）に気づけるよう促す

- ・子どもが自分の欲求に気づいたら、それを叶えるための方法を一緒に考える
- ・気分転換など、ストレスを自分でコントロールできる方法を身につけることを促す
- 自分の感情・言葉・行動を、自分でコントロールしている感覚を身につけることにつながる



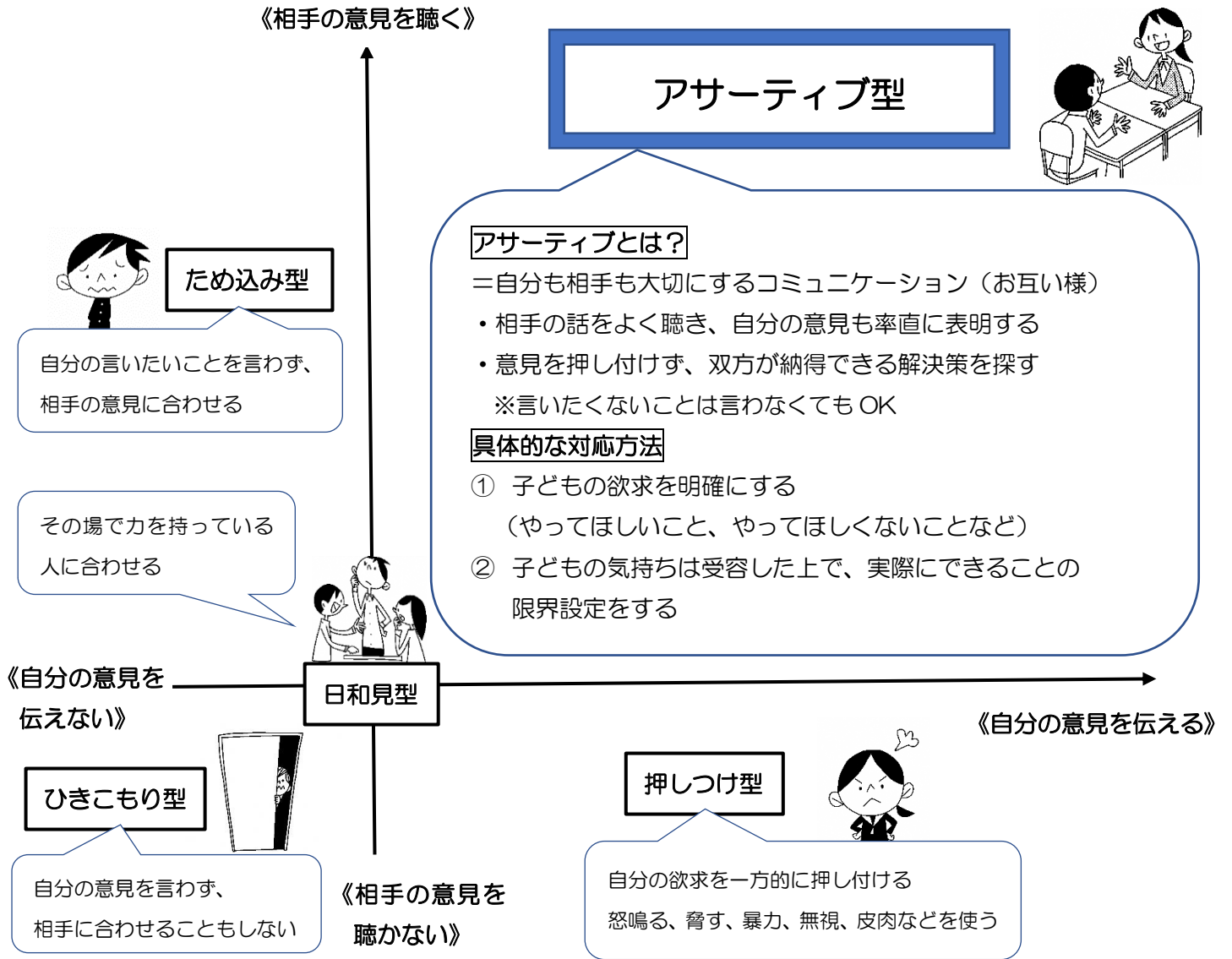
# Question3

子どもと親、それぞれの思いや欲求が対立してしまう…  
どうやってコミュニケーションを取るのが良い？



## ○アサーティブ型のコミュニケーションを心掛けてみましょう

### コミュニケーションのパターン



### 最後に…

子育ては一日一日が大変ですが、対応を変えてもその成果がすぐに表れるものではありません。  
無理をしすぎず頑張りすぎず、親も自身の気持ちと体をいたわることが大切です。  
自分にご褒美をあげられると、子どもにもご褒美をあげられる余裕が生まれるかもしれません。

本文・図表等は講演会資料からの抜粋及び講演内容を踏まえて教育支援センターにて作成したものです。

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