

②親の関わり方の基本姿勢＋効果的な「しつけ」の方法

【なぜ、“しつける”必要があるの？】

「他人に迷惑をかけないために」

「大人になって社会の中でちゃんとやっていけるために」

そのための「しつけ」ととらえている人が多いと思いますが、しつけの大きな目的は2つ。

1：自分で自分のことを大切にすること

2：他者も大切にすること

自分で動けない赤ちゃん時代には、100%親に危険から

守ってもらっていましたが、自分で動けるようになったら、「自分の身は自分で守る（危険を避ける）」ことを覚える必要があります。

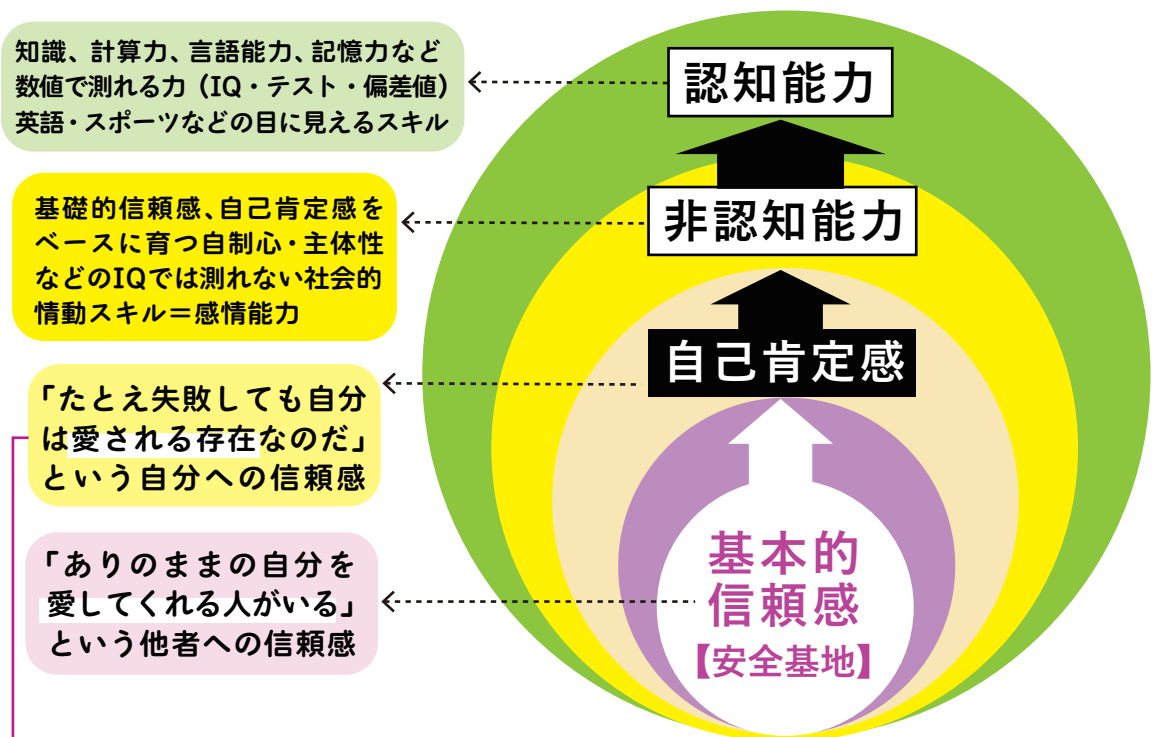


【しつけるために最も重要なことは？】

1回目で学んだ『自分は大切にされている＝ウェルビーイングな状態』という豊かな実感（上図の土台）が大切。

自己肯定感の構造の仮説

参考：汐見 稔幸
（教育学者、東京大学名誉教授）



【しつけの前に子どもの「困った行動」の原因を探る】

・癇癢
・わがまま
・問題行動
＝困った行動

原因は何か

- ①甘え（ウェルビーイングが保たれていない）
- ②イライラ（フラストレーション）
- ③注目が足りていない／試し行動
- ④発達特性（知的・原始反射・過剰適応による疲れ）個別最適化

共感・受容
のしつけ法

・間違えた行動・失敗行動・適切な方法を知らなかった＝自己肯定感の低下

【共感受容のしつけ法：親子コミュニケーションの基本】

『そうしたかったんだね。そう思ったんだね。』のような言葉で、まずは子どもの思いを受け止めます。

その上で、『・・・でもね、そういう時は〇〇するんだよ』と、親の思いを伝えます。

ところが大人はいきなり「ダメ！」と言ってしまいがち。時にはそうなるのは仕方ないですが、いつもそう感じだと、子どもの心の中に「自分は悪いことしようと思ったわけじゃなくて、〇〇したかったただけなのに・・・」というモヤモヤ感がどんどん溜まっていきます。

それが度を越すと、「自分は大切にされている」という実感がわかず、「他人を大切にしよう」という気持ちも起こりにくくなり、しつけが難しくなります。場合によっては、言葉がけの順番が逆になることもあります。

子どもの身に危険があるような場合は、まずは「ダメだよ！」と制した後で、落ち着いてから、「あの時は、〇〇したかったんだよね」と、受け止めてあげます。また、「友達を押した」のようなケースでは、友達の親の手前、「ダメ！」と叱らないとバツが悪い時もあります。そういう場合は、とりあえず叱った後で、「あの時は〇〇したかったんだよね」と受け止めます。ただ、常に「〇〇したかったんだよね」と子どもの思いを受け止めることは、現実的にはなかなか難しいので『60%』を目指しましょう。

また、子どもに注意するときは、なるべく肯定文を使ったり、子どもに伝わりやすい言葉を使うと効果的です。



親子関係を築くコミュニケーション方法



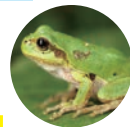
01

問いかけ

どうしたの？

【事例 1】小学 4 年生の息子が下校途中にカエルを拾い、ズボンのポケットに入れて帰ってきた話。

【事例 2】長女、中 1 でガスマスクが欲しい言ってきた事件 & コスプレ文化祭の衣装話。



02

共感をする

大人の意見押し付けない

対話から思考力が鍛えられる



論理的思考（ロジカルシンキング）
を意識しながら対話をしようとする

03

子どもの意見を聞く

【事例 2】の対話の中での論理的思考

- ・ 事前に比較対象をリサーチしている
- ・ 相手も経験したことも交えて伝える

説得材料 1
説得材料 2

04

子どもの意見に共感しながら大人の意見を伝える

感情（非認知能力）の臨界期は7歳まで

感情能力＝自己コントロール力などの非認知能力は、7歳までに身につけないとその後回復できない能力です。読み書き算盤のようなリテラシーは臨界年齢が遅いので、後でも取り戻せます。だからこそいわゆる認知能力的な早期教育ではなく、感情の動きで世界を察知する能力を高める感情教育＝「心の早期教育＝非認知能力」がこれからの時代に必要な真の能力となります。

※臨界期＝人間の脳はその能力を学習できる適切な時期があり、それを逃すと努力しても限界があるという考え方。

親野智可等先生（EduPassionより）

子どもをキレにくくする方法

おおはしゃぎ、大騒ぎ、
大暴れ、大笑いをさせる

脳の前頭野が活性化

前頭前野が扁桃体にブレーキ
をかけて静かになる

扁桃体＝感情や情動の処理、記憶、ストレス反応に重要。
前頭前野は、思考や感情、行動をコントロールするなど、
高度な精神活動を司っています。脳の司令塔。

感情と共感の発達過程

0～1歳

- ・感情の基本は「快 - 不快」
- ・人見知り、8ヶ月不安(後追い)が見られる

1～2歳

- ・感情の分化が始まる
- ・社会的参照行動(親に行動を確認)が始まる
- ・自己主張が始まる

2～3歳 2歳の壁(イヤイヤ期)

- ・喜怒哀楽がはっきりしてくる=イヤイヤ期
- ・社会的承認欲求の芽生え
=自分を認めて欲しい気持ち
- ・ことばで気持ちを表し始める

3～4歳

- ・「好き」という気持ちが高まる
- ・社会的承認欲求が高まる
=自分を認めて欲しい
- ・大人の役割に気づき始める

4～5歳 4歳の壁(心の理論を獲得)

- ・人の内面感情に気づき始める
- ・人が嫌がること、汚いことばを使うことがある
- ・自分の得意不得意がわかってくる
- ・「つらい」「悔しい」気持ちが出てくる
- ・あこがれの発生
- ・努力を評価してほしい(見てみて!時期)

5～6歳

- ・うそをつくことがある
- ・「恥ずかしい」という気持ちが出てくる
- ・失敗しないように備えるようになる

この頃の子どもに見られる
【心配な行動・言動】

- ・言い訳をする
- ・チャレンジしない
(失敗を恐れる)
- ・行き渋り、など



この年齢の時期は
「共感」「励まし」
を意識した声かけ
が必要です。

**小さな共感を築くことで
普段の会話の信頼関係ができる**



大人の言うことは

うるさい(拒否したい)という

先入観を持たなくなる



【しつけるの心構え】

子どもは、一度言っただけでは、行動をすぐに変えることはできません。何度も何度も、伝える必要があります。子どもの「本当は〇〇したい」という気持ちと、親の『それはしてはいけない』という二つの考えの間で、子どもなりに葛藤する経験を経て、最終的に、「本当は〇〇したいんだけど、親の言うことを聞いた方がいいな・・・」と、**自分の欲求をコントロールできるようになります。このような葛藤を抱え続ける力（葛藤保持力）をつけていくことが、大人になる**ということです。

「**安心して葛藤できる場や人間関係**」が、自分の中にあり、家庭にあると、子どもの心は健全に育ち、自分を律することができるようになっていきます。またしつけの方法には効果が大きい順に「プラスの注目」「無視」「マイナスの注目」があることを覚えておきましょう。

【効果的なしつけ法：3つの注目】

1. プラスの注目：好ましい言動をしている時に注目してほめる

3つの注目の中で、一番効果の高いのは、「プラスの注目（できている時にほめる）」です。昨日まで自分で歯磨きできなかった子が、ある日、歯磨きができるようになると、親は感激してほめます。でも、その感動はいつまでも続かず、それが当たり前の風景になると、いちいちほめなくなります。その代わり、**新たな「まだできていない部分」が次々と気になります。**「子どもに何度言っても、全然言うことをきかなくて・・・」ということが続く場合、日々の暮らしの中で、

1) のプラスの注目を十分してあげているか、2) のマイナスの注目が多すぎないか、振り返ってみて下さい。プラスの注目をする際は、「いい子だね」的な言葉よりも、「助かる／嬉しい／気持ち良い」等の、その子が貢献したことを認めるような言葉の方が効果的で、再現性があります（再びそういう行動をしてくれる）。

2. 無視する：好ましくない言動をしている時に無視する（計画的無視）

「プラスの注目」に次いで効果があるのは、「無視する」です。無視される（関心を持ってもらえない）というのは、叱られる（マイナスの注目）よりも辛い仕打ち。だから、何度言い聞かせても好ましくない言動をやめてくれない時に、「その場を立ち去る」「その子と話をしない」などの無視する態度をとると、好ましくない言動をやめてくれることがあります。無視する時は、「あなたなんか知らない！」というような、その子を全否定するような言葉を使わないよう気をつけましょう。その子が行っている「**好ましくない言動**」のみに注目して、「何度言っても、〇〇をやり続けるあなたのそばにいたくないの／お話ししたくないの。でも、あなたが〇〇をやめたら、また戻ってくるからね／またお話しするからね」など、愛情を持って接してください。

3. マイナスの注目：好ましくない言動をしている時に注意する

しつける時、多くの親は「マイナスの注目（できていない時に注意）」をしますが、実はこれは、3つの中では一番効果が薄いやり方。特に、感情的になって「ダメでしょ！やめなさい！」等言うことはその時は親が怖いから言うことを聞いても、持続的な効果は薄く、また同じことを繰り返しがちです。「マイナスの注目」をする必要がある時は、冷静に、「本当は〇〇したいんだね。でも、〇〇はしてはいけないんだよ」と、毅然と伝えましょう。ヘラヘラした表情で伝えると、「〇〇してはいけない」というメッセージは伝わりません。

目に見える問題



目に見えない問題

- | | | |
|-----------------|--------|---------------------|
| ・最近「癇癢」が強くなった | -----> | ・外で頑張りすぎている、合わない環境 |
| ・逆に「甘え」が強くなった | -----> | ・頑張っている自分の心を満たして欲しい |
| ・下の子への攻撃がひどい | -----> | ・私のことを注目してくれない |
| ・怒られるようなことばかりする | -----> | ・私のことを注目してくれない |
| ・何かあるとすぐ泣く | -----> | ・心が疲れてきている |
| ・自信のない発言が多くなった | -----> | ・お友達との関係（心の理論の育ち） |

原因を紐解く