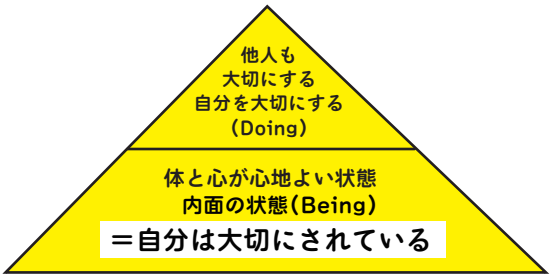
②親の関わり方の基本姿勢＋効果的な「しつけ」の方法

【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」
そのためにの「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



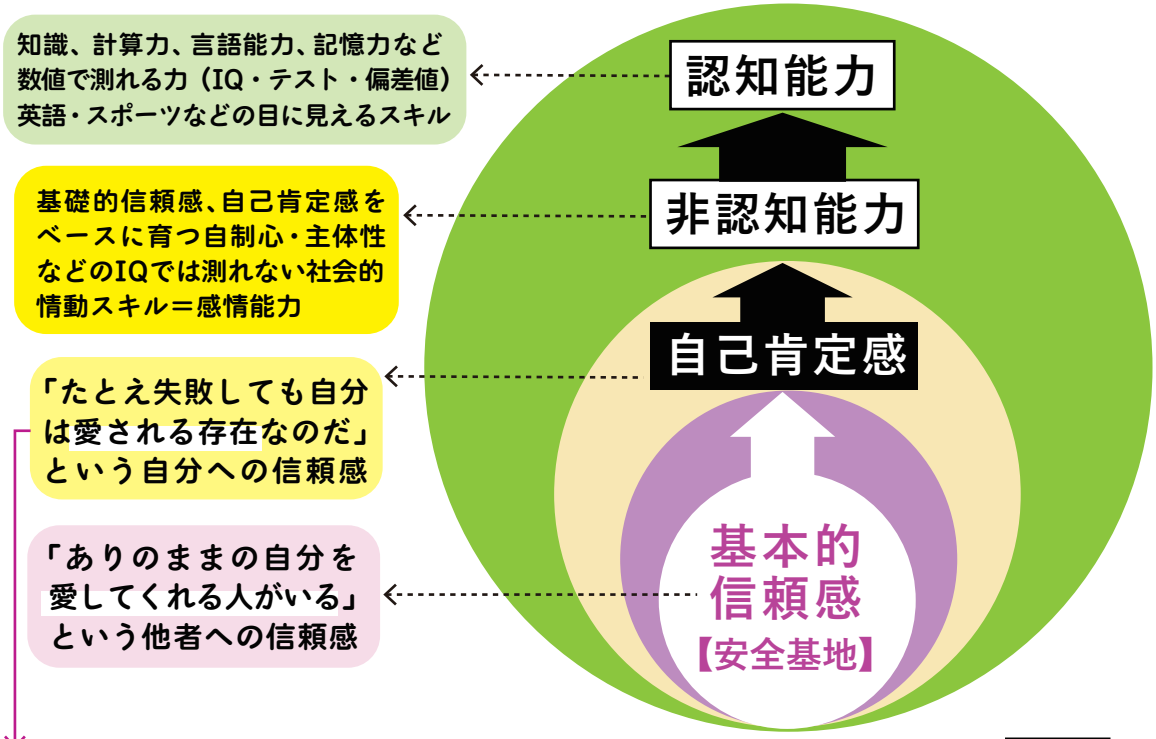
自分で動けない赤ちゃん時代には、100％親に危険から守ってもらっていましたが、自分で動けるようになったら、「自分の身は自分で守る（危険を避ける）」ことを覚える必要があります。

【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）



0歳～3歳までの【ママが困る・やって欲しくない行動】の理由

- **大人が困る行動**（やって欲しくないことをする）
- **危ない行動**（机の上に登る・危ないものを触る）
- **お友達への他害**（叩く・突き飛ばす・蹴るなど）

理由 → イタズラ
- **やってみたかった**（好奇心を満たす行動）
- **間違えた・失敗しちゃった行動**
- **適切な方法を知らなかった**

- **試し行動**（親の方を見ながら問題行動を起こす）
- **わがまま**（要求が通らないと癇癪を起こす）

理由
- **甘え**（ウェルビーイングが保たれていない）
- **注目が足りていない**

問題行動	→	子どもの気持ち	→	適切な方法を教える
お友達を突き飛ばす	→	怖かったからの防衛	→	離れるよう指示・先生の近くに行く
お友達を突き飛ばす	→	一緒に遊びたかった	→	「あそぼ」と言えるよう促す
お友達を突き飛ばす	→	自分の遊びを邪魔された	→	お友達は見てるだけだよ、と伝える
机の上に登る	→	登ってみたかっただけ	→	降ろす・登れないようにする
机の上に登る	→	自分のことを見て欲しい	→	プラスの注目が意識してみる

共感・受容のしつけ法（プラス＆マイナスの注目・計画的無視）

反射（原始反射）
モロー反射・把握反射
吸啜（きゅうてつ）反射

赤ちゃんに見られる原始反射は成長とともに自然に消失しより学習に必要な動きに置き換わる（原始反射の統合）

「ダメ」と言う前に

そうしたかったんだよね？

やってしまった反射的・衝動的な行動を理解させて適切な方法を伝えるするため（メタ認知）

お友達と叩きたかったの？
机に登りたかったの？

0歳～3歳までの【ママが困る・やって欲しくない行動】の原因

↓ 意味理解が進む・心の理論の発達

4歳～小学生の【やって欲しくない行動・問題行動】の原因

- 癇癪わがまま
- 問題行動
- 危険な行動
- 他害行動
- 自害行動

原因 →

①甘え（ウェルビーイングが保たれていない）
②イライラ（欲求不満・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）

共感・受容のしつけ法

個別最適化
・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

【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○○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○○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orマイナス注目」「計画的無視」があることを覚えておきましょう。