

子どもの自立を支えるために 家族ができること

日 時：令和6年5月11日（土）10時～12時

場 所：名田島地域交流センター

講 師：春日 由美 氏（山口大学教育学部教授、臨床心理士、公認心理師）

受講生：大人 26人



毎日一生懸命に過ごしているその子を大切に思うこと。子どもの思いに耳を傾け、対等に一人の人として話を聴き、話をすること。子どもを一人の人として感謝し、尊重すること。

子どもの自立を支えるためにできる大切なことを、ワークを交えながら学びました。

子どもの育ち



★親の育て方がそのまま子どもの人格に影響するとは限らない。

★子どもにはもともとの気質があり、人間関係や環境等、様々なものから影響を受け、子ども自身も様々なことを考え感じて成長している。

子育て＝子どもが社会的に自立できるように支えること

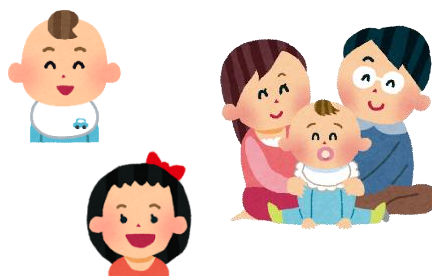
年齢別発達段階の特徴（一部掲載）

0歳

- 身体全体を使って、積極的に外界に働きかける
- 他の誰かと関わりたい気持ちが芽生える

1歳から3歳にかけて

- イメージの発達 ○自分なりの思いと意図 ○遊びの中で他者と交流する
- 「自分で」が一層強まる ○運動手指の発達⇒できることが多くなる、自信がつく



大人が言葉をたくさん使って話しかける ▶▶ 人と関わる喜びを感じられるようになる

◆ワーク◆「5つの聞き方」

- ・2人1組になり、「話す人」と「聞く人」を決める。
- ・「相手を見ずに聞く」(無関心)、「足や腕を組んで聞く」(傲慢)、「しっかりあいづちを打ちながら聞く」(傾聴レベル1)、「へーすごいね！」など感心して聞く＋相手が言うことを繰り返す(傾聴レベル2)等、様々な聞き方を設定して話す。

様々な聞き方を体験することで、自分自身を見直すきっかけになり、子どもがどう感じていたかを理解することができた。

4歳から6歳にかけて

- 家庭や集団での自分の位置・役割を意識
 - 周りの状況を見て、他者の気持ちを察することができる
 - 子どもに感謝 大人が丁寧に子どもの話を聞く 子どもを大切に思う
- ▶▶ 子どもも周りを見ることができる



児童期（小学生）

- 1・2年生・・・新しい環境への適応（新しい人間関係や課題等）
- 3・4年生・・・ギャングエイジと呼ばれる時期 友人から集団的・社会的な態度学ぶ
- 5・6年生・・・脱中心化、他者の視点や客観的視点から見られるように

毎日頑張っている小学生

大人の支援が必要

怒るのではなく、教えることが大切

小学生の心の育ちを支えるために

親・大人が

話を聴く



Point

◆「そうなんだ」「嫌だったね」とただ聴く

子どもは

- ・聴いてもらうだけでおさまる
 - ・心が安定
 - ・自分のことをふいかえる余裕
 - ・自分で考える力がつく、自分の意見が出てくる
- (ただし聴くことと行動を許すこととは別！甘やかしとは違う)



中学生

- 心身の大きな変化、自分の世界、親からの自立の時期
自立を妨げない親・大人の関わりが重要



安心できる環境が必要

(否定せずに聴く)

高校生

- 個人と集団・・・受け入れられている感覚の深まり
- 思考・感情・・・両極の感情が揺れ動く
- 親子関係・・・反抗も大人が真剣な態度で接することで教えを内在化し安定に向かう
- 危機・・・『自殺』 全体の自殺率は低下しているが、若い人の自殺率が上がっている

※自殺について(厚生労働省 データより)

○小中学生の自殺の原因

- (男子)家族からのしつけ・叱責、学校問題
- (女子)親子関係の不和、家族からのしつけ・叱責

○高校生の自殺の原因

- (男子)学業不振、進路に関する悩み
- (女子)うつ病、その他精神疾患

新学期に自殺者が多い(文部科学省、日別自殺者数より)

→新学期に「学校に行かない」「学校に行けない」は、

「死を選ばない」命を守る選択をしている可能性もある

子どもと関わるために・・・



子どもを支えるためには

**大人が自分を受け入れる
自分の心を大切にする**



**心理的適応・自己受容につながる
子どもや他者にイライラしない**



いつも自分のこころの状態を知っておく

◆ワーク◆「こころの天気」・・・自分の心を知る

- ① 体をリラックス、体の感じに注意を向ける。
- ② 教示を開いて、今の自分のこころの天気を感じてみる。
- ③ 天気が浮かんできたら、絵にかいてみる。
- ④ ペアで絵の説明をする。

相手の話を聴くとき「本当の気持ち」「内面の気持ち」を聞くつもりで一生懸命聞く。



自分の心の状態を知る

今感じていることがわかることで自分を大切にできる
心理的適応・自己受容につながる・他人にイライラしない



自分も他者も大切にする自己主張法:「アサーション」

自分の気持ちなどを正直に、相手のことも尊重しながら、その場にあった適切な方法で表現する
アサーティブに伝えるために



- ① 「私は」を主語にする
 - ② 自分の本当の気持ちに目を向ける
 - ③ 大人が完璧でなくていい(弱音、本音も大切に 悪かったら謝る)
- ※相手が幼児や小学生でもアサーティブに話すことは必要

重要!

子どもの育ちを支えるために

「子どもを一人の人として尊重する」

- ・その子が生きていることに感謝
- ・「良い子」「優れている子」だから認めるのではなく、毎日一生懸命過ごしているその子を大切に思う、興味を持つ

- ・大人の意見を押し付けるのではなく、子どもの思いに耳を傾ける
- ・子どもは言葉が十分でない。でも本当はとても感じている、分かっている
- ・子どもは「ちゃんと自分を見してくれる」「わかろうとしてくれる」大人を必要としている

～他愛のない会話を大切に～

「失敗を支える」

- ・自信がない、意欲がない子たちも少なくない。良い体験も嫌な体験も、いろいろな体験を乗り越えることで自信はつくられる
- ・「失敗しないように」障害を取り除くのではなく、子どもが失敗した時に支える
- ・社会に出た時に、「自分で考え行動する」力をつけることが大切

春日先生から

子育てとは、
その子らしく育っていく、その子が幸せだと思ってくれる人生を送ることを支え、見守ること。親が思うような人間を作ることではありません。子は子の人生、その子の思いがあり、社会的自立、「自分で考え行動する」ことが出来るように支えることが大切です。

★春日先生からの「魔法の言葉」★参加者は目を閉じて心の中で先生の言葉を聞きました。

「よくがんばっているね」→自分へ
「いつもありがとうね」→まわりの人へ
「自分もまわりの人も大切にしてくださいね」

受講者の皆さんのご感想を一部ご紹介します

- ★当たり前だけど、親と子で感じ方が違う。改めて聞くとハッとさせられた。「できないもんね・・・くらいでよい」という先生の言葉が心に残った。子どもが自分の好きなことをみつけられ、できるような環境を作りたいと思う。
- ★子どもの年齢に応じた発達や心の成長、親としての関わり方について、わかりやすく教えて頂けてスッキリした。もっと詳しく聞きたい。
- ★タイトルを見て、まだ小さい子供を育てている自分には難しいのかな？でも今後のために！と思い参加した。でも現代の子どもの発達の様子、その時親としてできることをたくさん教えていただき、今日からでも実践していきたいと思った。子どもの1番の味方、安心できる環境になれるよう自分を大切に生活していきたい。
- ★現在2歳の娘がいる。娘と関わることに楽しみや不安などいろいろな感情をもって接しているが、講座を聞いて、子どもの接し方を改めて考えることが出来るようになった気がする。2人目が生まれる予定なので、講座で学んだことを生かして子育てをしたい。
- ★「この子のため」と思い、叱ることが多々あったが、子どもの行動には意味があり、存在を認めてほしいと考えていることがわかり反省した。子どもには子どもの人生があるということを常に忘れず、子どもがどう生きていきたいかを受け止め、支えていきたいと思った。