

子どもの自立心を育む家族の関わり ～「自律」と「自立」を考える～

日時：令和7年6月6日（金）10時～12時
 場所：大歳地域交流センター
 講師：小川 昭氏（公認心理師、臨床心理士、元山口県スクールカウンセラー）
 受講生：大人 33人

子どもの「自立」のために必要な家族の関わりについて学びました。子育ての課題として多くあげられるゲーム・インターネット依存等については、様々な事例を挙げてお話いただきました。グループワークもあり、保護者同士で話し合うことで、改めて子育てについて考える機会となりました。

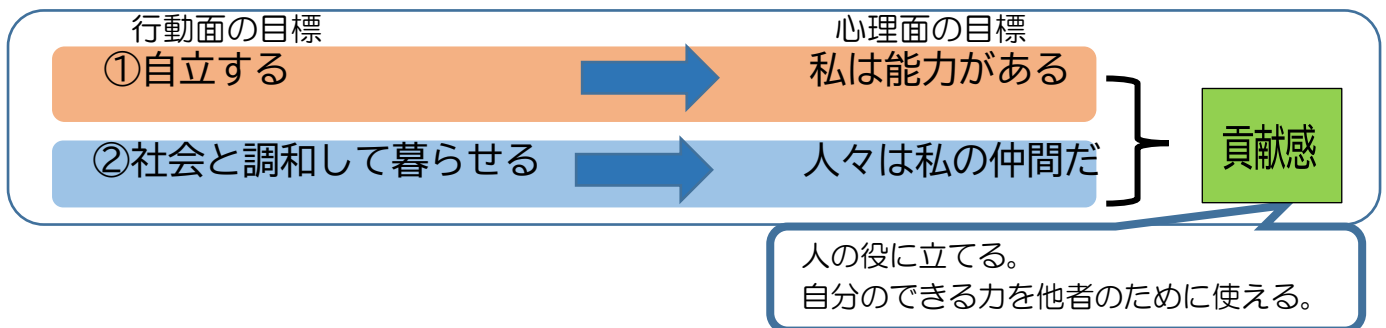
自律 と 自立

「自律」・・・精神的発達とともに自分の欲求をコントロールできること
 「自立」・・・身体的能力、知的能力の発達とともに、自分でできるようになること



ワーク 周りの人と話してみよう《1》「トイレトレーニング、どうやってできた？」

アドラー心理学の子育ての目標(一つの健康な人間像として)



子どもの自立をどのように進めていくか

よくやってしまう子どもへの関わり方

✖怒る・・・感情的になって、力で抑えようとする



叱る 目的・・・してはいけないことをやめさせる
 指導する→適切な方向に導く
 誤りを指摘して、適切な方法を教える



✖おだてる・・・できていないことも、できているかのように思わせる



褒める 目的・・・できていることを続けさせる(伸ばす)
 認める(承認する)→できていることを自覚させ、それを維持・継続できるように動機づける

「賞」と「罰」

賞(報酬、ご褒美)

〇〇したら〇〇してあげる

例)「良い成績をとったらおもちゃを買ってあげる」等

- ・一時的に頑張るが、継続しない
- ・いつまでも報酬が必要になる(報酬のグレードアップも必要になる)
- ・報酬がもらえなくなるとやらなくなる
→自分のためでなく、ご褒美のためにやるようになる

➡ 目的が変わってしまう



罰

① 怒る、叩く、恐怖でコントロールする

➡ 子どもに力が付くと、力に対応してくる 等

② 好きなものを取り上げる

➡ 好きなものを取り上げて、別のものを見つける 等



子どもの「問題行動」の「問題」とは・・・

アドラー心理学では、「問題か問題でないか」ではなく「適切か不適切か」で考えてみる

適切な行動に対しては・・・褒める(認める・承認する)

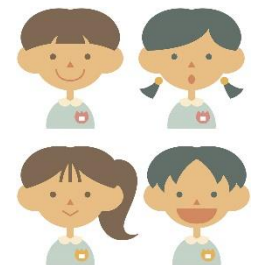
褒める(認める・承認する)

➡ できていることを自覚させ、それを維持・継続できるように動機づける

不適切な行動に対しては・・・指導する

指導する ➡ 適切な方向に導く

誤りを指摘して、適切な方法を教える



褒める(認める・承認する)ためには 物事をポジティブに受け止める

・子どもの悪いところより良いところを探してみましょう

(できていないことよりできていること)

・親の方から「ありがとう」「うれしいよ」という言葉を進んで言ってみましょう

・Iメッセージで！

自立

やる気を促して、励まし、うまくいけば認め、適切な行動を増やしていく

適切な行動を促す・・・

・子どもの「やりたい」を大切にする

・挫折しかけていたら、一緒に方法を考える(寄り添い)

少しでもできていたら、それを指摘し、認める(褒める・承認する)



不適切な行動を改善①

- ・不適切であることを指摘し、やめるように(変えるように)伝える。
- ・どのように変えるか、子どもに尋ねる
- ・子どもにやらせてみて、うまくいっていれば、それを認める
- ・うまくいっていなければ、一緒に考える



不適切な行動を改善②

- ・不適切な行動が変わらないときは、制止する(親が壁になる)
 - ・不適切な理由を子どもにわかるように説明する
- ※子どもは、理屈はわかっても反抗する(こともある)
- ※親はめげない



こんな時あなたならどうしますか？

☹️ 子どもがスマホを放さない

例) LINEが切られない・・・(仲間から外されるかもしれない不安から)

☹️ ゲームをやめない

例) ルールを決めたのに時間を守れない

依存症予防対策(自律を育てるために)

子どもと約束を決めるときには親が一方的に決めるのではなく、
子どもが守れる約束にする
守れなかったら、相談して守れる約束に変える
約束を守れたら、出来ていることを認める

☆幼い時から“切り上げる”“我慢する(耐える力)”を身に付けていく

がまんする⇔できて楽しい

メリハリが必要

自分でコントロールできないときは



大人が手助けする

「やりたい気持ちはわかるけど、今日はここまで！」



【ワーク】周りの人と話してみよう《2》子どもがゲームをやめない・・・親がとった行動は？

【ワーク】周りの人と話してみよう《3》子どもがプロゲーマーになる！と言ったら・・・
あなたならどうする？

まずは



どんなゲームをやっているのか、知っておくこと。理解すること。

依存になる前にリアル体験(直接人と会って話す、トランプなどのカードゲーム、
身体を使って行うスポーツ(相手の動きなどを見ながら行う))を楽しむ。



依存になってしまったら

無理やり取り上げるのではなく、少しずつリアル体験の時間を増やす
親の無理やりではなく子どもの言い分、気持ちを理解する
親からの説得と子どものある程度 of 理解が必要



ただし、子どもはそれぞれ違うので、
年齢、能力、性格（特性）、家庭の事情（きょうだい、家族関係など）
それぞれの子どものに合った対応を。

最後に小川先生より

子育てについて一人で抱え込まないこと
誰かに相談出来たり愚痴が言えたりすることが必要
自分のこと、子どものこと等冷静に振り返ることでよい方法が見つかるかも。
子どもとの関係を楽しむために、
自分にできることを、ちょっと勇気をもってやってみましょう。



【参加者の感想】（一部紹介）

- ★夫婦でも意見が違い、どう子どもに伝えてくか迷うことが多々あったのですが、教えてもらった内容を共有して、一緒に子どもの良いところを伸ばしてあげたいと思います。まさに子どもによって性格が全く違うので、対応を変えてということに深く納得しました。困ったことがあっても相談しつつ、色々試しながら楽しんで子育てを頑張ろうと思いました。
- ★印象に残った言葉は、親は「壁」にならないといけないときがあるという言葉です。不適切な行動の見立てが参考になりました。明るく軽快な先生のお話がすうっと心に入ってきました。
- ★子どもの悪いところより良いところを探してみようと思いました。もっとポジティブに受け止めることができれば、自分も楽になるし、感情的になって怒ってしまうことがなくなると思いました。親も素直に、子どもが少しでもできていることをしっかりと認めて、褒めることができるようになりたいです。
- ★子育ての目標を意識し、常にそこに立ち返ること。日々いまだにぶつかることも多い親子関係ですが、子どもの成長や変化に力をもらいます。小川先生のお話はユーモアたっぷり、ふっと肩の力をぬきつつ、大切なことをシンプルに受け取れました。