

# 親も子も一歩ずつ

## ～子どものこころと家族の関わり～



日時：令和4年5月21日（土）10：00～12：00  
場所：吉敷地域交流センター  
講師：春日 由美 氏（山口大学教育学部准教授、臨床心理士）  
受講生：大人22人

子育てとは、子どもが色々な体験をしながら「その子らしく」育ち生きていくこと、「自分で考え行動すること」（＝社会的自立）ができることを支えるもの。子どもの育ちを支えるために、幼児期～青年期の年齢別の発達を通して学びました。

参加者は、2人1組になり「話す人」「聞く人」を決め「5つの聞き方」を体験しました。又、3つのテーマで絵や簡単な言葉を書き出し見せ合いながら、違いを感じ、人それぞれ違う事を皆さんにわかってもらう体験をしました。

### ◆年齢別発達段階(育ち)と望ましい大人の関わり方を詳しく教えていただきました。 (内容は一部省略して記載しています)

◇0歳：積極的に外界に働きかける

- ・発語に対し大人が温かい反応をして、語りかけることが大切

◇1歳：イメージの広がり・「自分で」の気持ち

- ・指さしで伝えたい子どもの気持ちを大人が代弁してあげて。子どもの「自分で」を大人が支える

◇2歳：「自分で」と人間関係・イメージと言葉

- ・「わかってもらえた！」と思えるよう子どもの気持ちを言葉で代弁

◇3歳：「主人公」自立と自己主張

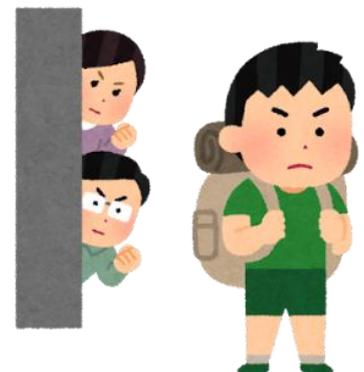
- ・自己主張を可能な限り語らせる、見守りながら大人が支える

◇4歳：自己顕示と仲間

- ・家庭、集団の中での自分の位置、役割を意識する。  
いろんなことができる自分を確かめ支える存在が必要

◇5、6歳：間の世界・目標や先の見通し

- ・子どもが役に立てる場面作り。話し合う、伝え合う。  
一人の人の言葉として大切に聴こう



◇児童期（小学生）：大人と子どもの中で「大人の基盤」を作っている時間。毎日頑張っています。

## 小学生のこころの育ちを支える

### ◆一方的に意見を言われたり、否定されてばかりだと…

- ・もう何も言いたくなくなる
- ・本音を言わなくなる
- ・その場しのぎのことしか言わなくなる
- ・自分でも自分の気持ちが分からなくなる

### ◆いつも「こうしなさい」「こうした方がいい」と言われると…

- ・自分で考える力がなくなる
- ・人に頼る。自身がない、不安が強くなる



### ◆「そうなんだ」「嫌だったね」とただ聴いてもらう、 良い自分だけでなく、悪い自分も受け止めてもらえると…



- ・聴いてもらうだけでおさまる
- ・こころが安定
- ・自分のことをふり返る余裕が出る
- ・自分で考える力がつく、自分の意見が出てくる  
(聞くことと行動をゆるすこととは別！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
- ・自分と子どもの中に境界線を引く、見守る
- ・子ども一人の意見をもつ人間として認める

※現代の思春期は…

- ・第二次性徴の低年齢化、心理的不適応の低年齢化、人格の幼児化、幼時的親子関係からの母子分離の問題
- ・人と関わることへの回避・無気力
- ・心身共に不安や自身のなさを抱えながら親から離れ、大人の世界へ踏み出す→個人的にも社会的にも不安定

⇒ **安心できる環境が必要（否定せずに聴く）**



## ▼子どもと関わるために…

### ◆やってみました ワーク①「聞き方を変えてみる」

- ・2人1組になり、「話す人」と「聞く人」を決めます。
- ・「相手を見ずに聞く」、「足や腕を組んで聞く」、「しっかりあいづちを打ちながら聞く」「へーつすごいね」など感心して聞く」等、様々な聞き方を設定してお話してみました。

様々な聞き方を実際に体験することで、「聞き方が変わると話をする方の気持ちも変わる」ことがわかりました。

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も理解することができたと思います。



### 上手な聞き方

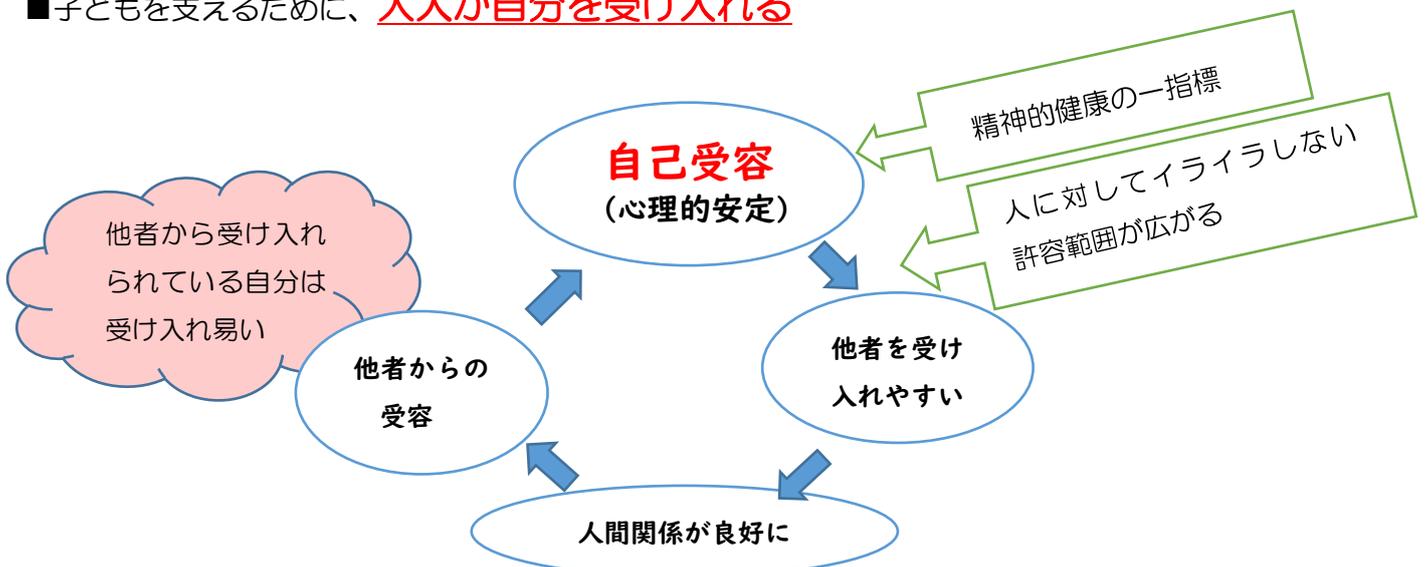
ポイント

- ★話は1時間位で止める
- ★短い時間で体ごと聴く
- ★同調して、聴いてあげることが大切



子どもだけではなく、大人同士も言葉に出して相手に話し、聴き合うことが大切です。

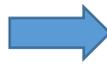
### ■子どもを支えるために、大人が自分を受け入れる



## いつも自分のこころの天気（状態）を知っておく

自分が本当に感じていること・思っていることを無視したり、大事にしないと…

- ➡ 自分が今、どういう状態かわかなくなる
- ➡ きつい時・いやな時でも、無理をする



うつ状態・心身症になりやすい  
イライラを子どもにぶつける

### ポイント

まずは保護者の方が、自分のこころを大切にしましょう。

➡ 心理的適応・自己受容につながり、子どもにイライラしない



### ◆やってみました ワーク②「こころの天気」

- 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



★聴く人は「本当の気持ち」「内面の感じ」を聞くつもりで、

- ①相手の顔を見て、②うなずいたり、③質問したり、④感想を言ったり、⑤「そうなんです」と気持ちを込めて返したり、一生懸命聴きましょう。



### ◆やってみました ワーク③「20歳のあなたへ」

- ① 子どもが20歳になった時、どんな人になってほしいでしょうか？自由に書いてみましょう。
- ② グループでどんなことを考えたか、シェアしてみましょう。

### ポイント

適切な親子関係のために  
子ども扱いしない、けれども支える・守る  
(追い詰めない) しっかりと一人の人と人と  
して向き合う



## ▼アサーティブに伝えるために(自分も他者も大切に自己主張法:アサーション)

イメージとしては、さわやかに、自分のことをまず考えるが、他者も配慮する主張の仕方です。



- 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。)

- ・「私は」を主語にすると、自分の気持ちや考えが明確になる
- ・相手のせい、相手のためのつもりが、実は自分の気持ちの押し付けかも (「あなたのため」 → 自分が不安なのかも)
- 子どもを追い詰めないために、**大人が自分を大切にする**



## ▼子どもの育ちを支えるために

**重要!**

「子どもを一人の人として尊重する」

- ・力、知能、経験では大人にかなわない。大人に頼らずに生きていけない。
- ・「自分のことが嫌い」「自分なんてどうでもいい」という子もいる。「誰からも必要とされない」と思うと、子どもは非行に走ったり、生きる気力を失う。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。
- ・一人の人として尊重し、感謝し、大切に思う (軽んじない)。

- ・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。  
対等な一人の人として、話を聴き、話しかける。
- ・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 (ストレスが体に出やすい)。
- ・子どもは「ちゃんと自分を見てくれる」「わかろうとしてくれる」大人を必要としている。

～他愛ないのな会話大切に～

### 「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作られる。
- ・「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。



## ▼春日先生からのメッセージ

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育てる、見守ること。子は子の人生、その子の思いがあり、枠にはめるものではありません。社会自立、「こうしたい」ということが出来るようになることが大切です。

最後に春日先生より、「魔法の言葉」がありました。全員に目を閉じてもらい、先生が優しく語りかけてくださいました。

「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

「自分も他者も大切にしてくださいね」

### ★講座の様子から

約2時間の講座の間、事例をもとに分かりやすくお話していただきました。受講生の方も、メモを取りながら、熱心に聞いていらっしゃいました。2人1組になりペアで、講義内容にそって楽しくワークが出来ました。アンケートにも多くの感想が寄せられました。



  
アンケートより

ご意見・ご感想を一部ご紹介

★日々子育てに追われる中で、子供の将来を考えるゆっくりとした時間をとれてとても良い時間になりました。自分の人生を生きる、社会的自立、頭ではぼんやり分かっているけど、なかなか子供に上手に接することができていないことも多く、気持ちの整理にもなりました。講座の途中でほろっと涙が出そうになることもあり、疲れと子供への愛情と色々な気持ちになりました。参加して良かったです。

- ★今日お話を聞いて、子供は小さくても一生懸命頑張っているんだなと改めて考えることが出来ました。なかなか扱いが難しく悩んでいたのが、子供の気持ちに寄り添って考えてみようと思いを再認識したのと、少し心が軽くなりました。とっても良い内容でした。
- ★本日の講座を受講票して本当に良かったです。子どもの「しつけ」をしすぎている自分を反省しました。とにかく子どもの話を聴く、思いを受け止めることを意識していこうと思いました。最後の魔法のことばには涙が出ました。ありがとうございました。
- ★先生の優しい話し方と子育て中との事で、お話も理解しやすく感じました。親に寄り添って話して頂き胸がジーンとしました。0歳児の頃からの子供の成長を振り返りながら、今の子供との関係を大切にしながら、そして自分の事も大事にしようと思いました。
- ★自己受容、この事がもっとたくさんの方や学校で広まれば、とても良い事だと思います。
- ★頭では分かっているつもりでも、第三者から言われることで、改めて腹落ちした部分がたくさんあった。日々一生懸命に過ぎていくが、立ち止まり向き合うことが大切であること、子どもと話すときについ本を見ながら…ということがある点について反省する時間となりました。
- ★5歳の息子を育てていますが、日々の子育ての悩みで色々子供に辛くあたっていました。まだ5年しか生きてないのに…「ごめん」と思いながら2時間の講座を聞いて「子供を大切にしないといけないな」と改めて思いました。息子が自分を大切に思えるように、今日からまた子育てを楽しみます！
- ★子どもに向かう自分の心に正直に向き合っ、子育てしていきたいと思いました。子どもの話についていけず、聞き方が傲慢になっていたのかもしれないとは思うことも…他愛もない会話を大切にしていきたい！です。自分の子供と向き合う良い機会となりました。ありがとうございました。
- ★子どものとの関わりを学びにきて、自分の心と向き合う事が出来ました。子どもが毎日、幼稚園に行って頑張っているのに、自分は頑張れているのだろうかとずっと不安でした。今も不安ですが、少しずつ自分のところと向き合っ、不安を解消していけたらと思います。ありがとうございました。
- ★子供に対する自分の態度を見直すきっかけになりました。なぜか子供には上から目線の言い方をしていたような気がします。

