



NPO 法人マザーズサポーター協会では、納得のいく「今」を生きるために、お役に立つ情報を発信しています。 45号 2023年1月

こんにちは。理事長の喜田菜穂子です。

先日、「4歳の子供が食事中にご飯をこぼすので、ついつい怒鳴ってしまう…。挙げ句の果てに、床にわざとご飯を落とすんです」そんな相談を受けました。

4歳…子供の成長過程によっては、まだ、上手にスプーンやお箸を使えないかもしれません。他の子供ができるからと思って焦る気持ちからキツク叱ってしまう気持ちもわからないこともないですね。しかし、食事の時間はやはり楽しい時間にしてあげたいものです。「ひょっとしたら、床にこぼしたものを掃除が大変で親の都合で怒っているのかもしれないですね。私もそうでしたけど・・・笑」とお伝えしたら。そのとおり…。

子どもにも、当然、喜怒哀楽があります。きっと自分なりにやってみたけれど、上手くできなくてイライラする。それも上手く親に伝えられず、ご飯をわざと落としたのかもしれません。「上手に食べられるようになるまでは、根気よく、床にシートを敷いて、お食事は楽しい時間になるように親子で練習してみては？」と言うことでお話は終わりました。これは幼児のお話でしたが、子どもと向き合うとき、親も事情があるので、さまざまな葛藤が生まれます。現実を見ないわけにはいけませんが、子どもが人生を力強く、幸せな気持ちで生きていってくれるように親のできることをちょっと立ち止まって考えてみたいものです。今回は前号の続き。『子どもの生きる力を育てる15ヶ条』8番からお伝えします。

#### 8. 考える場を一緒に作る。

親は子どもが質問をしてくるとついつい答えてあげることが多いのではないのでしょうか？

知識や経験もあるのでそうになってしまうのは自然なことです。しかし、子どもの考える力を伸ばすには、

考える「場」を意識的にも作ってあげることが重要です。「どうしてなのかな?」「どうしたらうまくいくのかな?」など、一緒に考えてあげましょう。「わからん」「めんどくさい」と言っても諦めてはいけません。じっくり一緒に考えていくことで、子どもは少しずつ成長するのです。

#### 9. 褒めるだけでなく認める。

小学校に上がる前までは、できたことを賞賛し、褒めてあげることによって、嬉しさと共に子どものやる気が増すでしょう。しかし、結果ばかりを褒めている時期はそろそろ終了していきましょう。誰かから褒められないと自分を認められない状況を作り出す可能性があるからです。では、どうしたら良いのでしょうか。事実承認と存在承認ということを、研修などでお伝えしています。

子どもが日常、やっていることをそのまま言葉にして伝えることを言います。例えば、赤ちゃんや幼児の時期、「自分でスプーンで食べられたね」「自分でシャツが着られたね」など無意識で話しかけていますね。これのことです。しかし、だんだん、こういう言葉掛けが少なくなりがちです。ゲームの時間を守ったとき、「時間守ってゲーム終了したんだね」「宿題やっつるのね」「じっくり考えて決めたんだね」こんな具合です。事実承認は、評価を伴いませんが、子どもは、ちゃんと見てもらっているという自分の存在を無意識で確認します。

次に、存在承認。子どもがお手伝いをした時、本当にありがたいと感謝をしたとします。人として誰かの役に立ったということで、自分の存在に大きな価値を見出すでしょう。もちろん生まれてきてくれたことだけでありがたいと思うのも伝えてみましょう。これを存在承認という表現を使いますが、「ありがとう、○○ちゃん、大好きだよ!」こんな言葉も大きな存在承認です。何かを成し遂げなくても、結果が出ていなくて

もお父さんやお母さんは自分を大切な存在だと思ってくれている。「いてくれるだけで嬉しい。」こんな言葉は大人でも嬉しいものですから。

#### 10. 自信構築のために、責任を取る経験を奪わない。

責任という表現は少しキツイと感じる方もいるかもしれませんが、自分の行動の結果を自分ごととして捉え、うまくいかなければ、自分で工夫する。こんな経験が自信や自己効力感を育てます。そう考えると、責任を取るチャンスは貴重な成長の機会なのではないでしょうか。お友達と喧嘩をした。すぐに親が謝りに行ったり、仲直りの手助けをしてしまう。少しでも子どもが傷つかないように、つい転ばぬ先の杖を出してしまう。そうしてしまうことで、子どもの「壁を乗り越えていく力」の成長を邪魔しているかもしれません。お友達と喧嘩をした時は、どうしたらまた仲良くなれるのか、考える場を優しく見守りながら作ってあげましょう。自分で考えた対策はたとえうまくいなくても再チャレンジの良い経験になるし、うまく行ったら、人生で忘れられない成功体験になるものです。

#### 11. 失敗したと感ずること、常に学びの種に変え、支援する。

どんなに素晴らしい成功者も失敗していない人はいません。ミスや失敗は誰にでもあることです。しかし、

子どもたちは投げやりになったり、子どもなりに絶望したりしているかもしれません。そんな時は、意識を未来に向けてあげましょう。「次はどうしたらうまくいくのかなあ?」「お母さん（お父さん）もよく失敗してしょんぼりしたよ。」とまずは自分の失敗談を！その上で、「どうしたら今度はうまくいくか一緒に考えようか」と未来へ誘ってあげましょう。

#### 12. 親の体験や助言を選択するかどうかは、子どもが決めると意識して提案する。

経験や体験があればあるほど、大切な子どもには助言したくなるのは当然のことだと思います。しかし、よく考えてみると、時代背景も社会の常識も変わっていますし、子どもといえども別の人間なので、当たり前ですが性格も自分とは違うのです。しかし、アドバイスはしたい！！そんな時は、店出しをするようなつもりで、私の時はこうしたらうまくいったよ。参考になるかどうかはわからないけれど、と提案しましょう。決めるのは子どもだと割り切って。子どもなりに考えて、想像力を使って決めていく。「自分で選択する力」を育てることにもつながります。

13 番からは次号へ続きます

### 子どもの生きる力を育てる関わり方 15か条

1. この子の人生の主人公は、この子であることを忘れない
2. どのようなことも、この子にとっては常に「最善を選択してきた結果」と意識する。
3. 話をしてくれない日が続いても、いつも大切だと思っているアピールを忘れない。
4. 思い込みを一旦はずす。
5. 会話、かかわりの意図を意識する。
6. 子どもの可能性を開き続ける。
7. 子どもの思いをまずは聴く、知る。
8. 考える場を一緒に作る。
9. 褒めるだけでなく認める。
10. 自信構築のために、責任を取る経験を奪わない。
11. 失敗したと感ずること、常に学びの種に変え、支援する。
12. 親の体験や助言を選択するかどうかは、子どもが決めると意識して提案する。
13. 謝る気持ちを持ち、誠実にかかわる。
14. 勇気をくじかない。
15. 待つ！



本文イラスト: PIXTA  
タイトルイラスト: NPO 法人マザーズサポーター協会 HP