

# 〈ちょっと気になる子〉の子育て相談

## ～親子カウンセリングのご案内～



「子どもの気持ちを尊重する」「ダメなことはダメと教えていく」など、常識的なく育児のポイント〉があります。しかし、こうした配慮をしても、お子さんの気がかりな行動・様子がなかなか改善しないことがあります。

それは、お子さんが、平気な顔に見えても、心の奥に不安や緊張（隠れストレス）を抱えこんでいるからかもしれません。そのような場合は、一般的な育児法が裏目に出ってしまうことが多いからです。

ぜひ一度、親子カウンセリングを体験してみませんか？ お子さんの行動の裏にある〈心のメカニズム〉が見えてくると、今までとは違う接し方のポイントに気づくはずですよ。



## ■〈隠れストレス〉とは？

● お子さんのことについて、どんなご心配がありますか？

落ち着きがない／聞き分けが悪い／わがまま／人に手が出る／集団行動が苦手／かんしゃくがひどい／寝つきが悪い／指しゃぶり・歯ぎしりなどがひどい／母親になつかない／こだわり行動／課題や学習に意欲を見せない／言葉が遅れている …などなど。

● お子さんの行動を改善していくためには、「お子さんの気持ちに寄り添う」「ほめて育てる」「きちんと言い聞かせる」など、よく言われている〈育児のポイント〉があります。しかし、それでもなかなか改善が見られないときは、「心の奥に、不安や緊張を抱えこんでいるのでは？」という、〈隠れストレス〉の視点から、お子さんを見つめ直してみる必要があるかもしれません。

● お子さんが、心の奥に〈隠れストレス〉を抱えこんでいると、様々な種類の〈気になる行動〉の原因となります。その表れ方は、お子さんによって多種多様で、冒頭に示したご心配のほぼすべてに、その可能性が考えられるほどです。

ただ、平気な表情や天真らんまんな顔であっても、いつの間にか、〈隠れストレス〉を抱えこんでいるケースも多いので、発見しづらい面があります。愛情いっぱい育てていても、いつの間にか、〈隠れストレス〉を抱えこんでしまうお子さんがいるのです。

## ■〈隠れストレス〉があると

●たとえば、落ち着きのないお子さんは…。子どもは大人と違い、理性的な行動はまだ苦手です。なので、「ダメなことは、ダメ」と教え、長い目で見守るうちに、だんだん落ち着いた行動ができるようになっていくものです。

しかし、〈隠れストレス〉を抱えているお子さんの場合は、理由がわかりにくい感じの「落ち着きのなさ」です。言い聞かせたり、注意したりしても、なかなか言うことを聞いてくれなかったり、かんしゃくを起こしたりします。それは、心の中に不安や緊張を抱えているからで（たとえ、平気な顔・笑顔であっても）、動き続けることで、気持ちをまぎらわそうとしているのです。ですから注意をすると、かえって緊張が高まり、動きが激しくなってしまいます。

●また、〈隠れストレス〉を抱えているせいで、すぐに人に手が出てしまうお子さんもいます。不安や緊張を溜め込んでいると、ちょっとしたきっかけでそれが爆発し、思わず手が出てしまうのです。たいした理由もなく急に手が出てしまったり、いくら言い聞かせても同じことを繰り返してしまったりするのは、そのせいです。

●〈気になる行動〉が、単に子どもらしさの表れならば、見守っていることで、だんだんに落ち着いてきます。しかしそれが〈隠れストレス〉からくるものだとしたら、年齢とともにエスカレートしていったり、ひとつの心配がなくなると、別の心配が浮上してきたり、ということになりがちです。

## ■〈気がかりな行動〉の原因

●ある時期の子どもは、表現力を身につけるために、「わがまま」になることが必要です。しかし、年齢と共に理性が発達してくると、人の気持ちを考えた行動ができるようになってきます。

しかし、〈隠れストレス〉を抱えたお子さんは、なかなかそうなっていきません。それは理性が発達しないからではなく、抱えこんだ不安や緊張のせいなのです(とてもそう見えない場合が多いですが)。

●「集団行動ができない」「お友達と同じことができないで、自分勝手な行動ばかり」というお子さんも、〈隠れストレス〉が原因になっている場合が多くあります。平気そうな顔をしていても、心の奥では、人に対する不安や緊張がざわついているのです。

●指しゃぶり・歯ぎしり・鼻ほじり・物なめなど、子どもの「気になるクセ」のほとんどは一過性のものです。しかし、〈隠れストレス〉を抱えるお子さんの場合はなかなか直らず、ひとつのクセが消えると、別のクセが表れたりすることもあります。それは、こういったクセが、不安や緊張をまぎらわすための行動になっているからです。

●その他、「寝つきが悪い」「こだわり行動がある」「課題や学習に意欲を見せない」「母親になつかない」「言葉が遅れている」…といったことも、〈隠れストレス〉が原因になっている場合があります。

## ■常識的な育児法が、裏目に出る

● 一般的な育児書や、ネットの育児アドバイスなどに書かれている常識的な育児法が、〈隠れストレス〉を抱えているお子さんの場合は、裏目に出してしまうことがあります。

● たとえば、「子どもの気持ちを尊重する」ということが裏目に出る だけは…。〈隠れストレス〉があるお子さんの場合は、感情抑圧傾向があるので、ホンネの気持ちをなかなか表現してくれません。表現した気持ちが、ホンネの気持ちとは正反対の場合もよくあります。なので、「子どもの言い分を受け入れる」という接し方が、子どもの不満やストレスを倍加させてしまう原因になることが多いのです。

● また、「ダメなことはダメと丁寧に教えていく」ということが裏目に出る だけは…。子どもの困った行動が〈隠れストレス〉によるものだとしたら、いくら言って聞かせても、それほど改善は望めません。「頭ではわかっている、気持ちがコントロールできない」という状態だからです。

● たとえば、「理性的な行動を導いていく」ということが裏目に出る だけは…。すぐに泣いてしまうのは赤ちゃんで、泣かないで行動できるのが成長。これが常識的な見方です。しかし、〈隠れストレス〉を減らしていくためには、ここぞと言うときに、ストレス解消行動としての泣くという表現が出せることが、むしろ改善のカギとなるのです。

## ■〈隠れストレス〉改善のための親子カウンセリング

●〈隠れストレス〉を抱えるお子さんの場合は、ふだんの接し方の工夫だけでは、気がかりな行動の改善が難しい面があります。「愛情いっぱい育てていく」ということは大切ですが、それだけでは、なかなか改善していかないケースも多いのです。

一番お勧めの対応策は、〈隠れストレス〉を抱えがちな心の体質そのものを改善していくことです。そのための親子カウンセリングには、以下のような特徴があります。

①親子で来ていただきます。1回のカウンセリングの所要時間は90分程度です。

②気がかりな行動・様子について詳しくお聞きしたり、目の前のお子さんの様子を拝見したりする中で、お子さんが、〈隠れストレス〉を抱えているかどうかをアドバイスしていきます。

③〈隠れストレス〉があるお子さんの場合は、どのような働きかけをしていけばよいかを、実際にお子さんとやり取りしながら、ご説明していきます。〈隠れストレス〉がないお子さんの場合は、一般的な育児のコツの中から、特に有効な接し方についてご提案します。

④〈隠れストレス〉を抱えるお子さんの育児は、親としてのエネルギーの消耗も大きいので、保護者の方のストレス対策についてもアドバイスをお伝えします。

## ★よくある質問★

(Q) 1回の所要時間は、どれくらいですか？

(A) 90分程度です。じっくりとお子さんの様子を拝見し、今できることを丁寧にご説明したいので、それだけの時間を頂戴しています。

(Q) 1回のカウンセリングで、改善されますか？

(A) それは、お子さんの状況によって様々です。もちろん、1回で改善が見込まれる場合もあります。しかし、慢性的に〈隠れストレス〉を抱えこんでしまうようなお子さんの場合は、カウンセリングの効果が長続きしない場合があります。そのようなタイプの必要なお子さんの場合は、専門家による定期的・継続的な〈心の体質改善〉の支援をご提案させていただいています。

(Q) 子どもに聞かれない内容の話もあるので、初回は、親だけでいくことはできますか？

(A) はい、それでも構いません。ただ、実際にお子さんにお会いしてみないと、状況判断が難しい面があります。なので、親子でいらっしまったほうが、深い内容のお話ができると思います。

(Q) 別のところへ相談に行ったとき、子どもが途中で飽きてしまい、走り回ったり、大声を上げたりしてしまいました。そんなタイプの子どもでも、一緒に連れて行ってだいじょうぶでしょうか？

(A) はい、だいじょうぶです。「聞き分けが悪い」「じっとしてくれない」「すぐにかんしゃくを起こす」といったことについては、それが子どもらしい自然な行動なのか、〈隠れストレス〉が原因となっている行動なのかは、実際に、お子さんの様子を拝見した方が正確に判断できま



す。なので、ふだんのありのままのお子さんで、だいじょうぶです。

(Q) 子どもには、なんと言って連れていけばいいですか？

(A) 「〇〇ちゃんが、もっとお兄さんらしく(お姉さんらしく)、カッコよくなれるのを手伝ってくれる人がいるから、行こうね」と言ってあげるとよいと思います。

(Q) 子どもの年齢は、何歳が対象ですか？

(A) 0歳から小学生ぐらいまでが対象です。〈隠れストレス体質〉の改善は、早ければ早いほど効果的ですので、気になるお子さんの場合は、お早めにご相談ください。

(Q) 「発達障害の傾向がある」と言われた子どもでも、相談の対象になりますか？

(A) はい、だいじょうぶです。発達障害傾向があるお子さんの中にも、「さまざまなく気になる行動〉は、発達障害から来るものではなく、〈隠れストレス〉が原因である」というケースもたくさんあります。ぜひ、いらしてください。一緒に考えていきましょう。



★〈親子カウンセリング〉についての詳細(場所・費用・予約方法等)は、WEBサイトをご覧ください。

WEBサイト「ぴっかりさんの子育て相談室」

～ぴっかりへのご相談～ →→→



## ■子育てカウンセラー／ 萩原 光 (はぎはら・こう)

千葉県八千代市でシャローム共育相談室を主宰し、子育て相談・親子カウンセリング・ことばの発達相談、発達に心配な子どものための療育支援・親のためのカウンセリングを通じて、多くの親子の立ち直りを援助している。ネット上では、「ぴっかり先生」として有名。著書は『心を抱きしめると子育てが変わる』(主婦の友社)、『ちょっと気になる子の育て方』(学陽書房)、『お母さんの抱っこでよい子に育つ』(PHP研究所)など多数。愛着支援技法研究会・代表。

## ■シャローム共育相談室

〒276-0031 千葉県八千代市八千代台北16-17-4

TEL:090-6142-9456

Eメール:picari@nifty.com

WEBサイト「ぴっかりさんの子育て相談室」

(<http://picari.jp/>) →→→



※WEBサイトには育児に役立つ話がたくさん掲載されています。