

ちょっと

気になる子の

子育て

ポイント10



子育てカウンセラー  
萩原 光





## 《 はじめに 》

行動や性格のこと、発達面などで、“気になる様子”が見られるお子さんにとって、一番大切なのは親子関係です。なぜなら子どもは、日々の親子のやりとりを通して、たくさんのことを吸収していくからです。親子関係は、子どもの成長に必要な“土台”です。

私は千葉県八千代市にある相談室で、子育て相談や療育支援にたずさわって25年。のべ15,000組の親子とお会いしてきました。そこで成果をあげてきた子育てのポイントを、ここで紹介させていただいています。あきらめずに、日々積み重ねていくと、1か月後にはグンと手ごたえが出てくるはずです。ぜひ試していただければ幸いです。

子育てカウンセラー はぎはら こう  
萩原 光

---

<ポイント 1> 親子関係のポイントは、受け止め方	2
<ポイント 2> 泣き上手は、表現上手	4
<ポイント 3> 親子遊びを盛り上げるコツ	6
<ポイント 4> 友だち関係の土台は、親子関係	8
<ポイント 5> 落ち着きのなさにはわけがある	10
<ポイント 6> かんしゃくを起こしたときは	12
<ポイント 7> ヤダヤダへの対処は3段階方式で	14
<ポイント 8> 身辺自立のコツは、“ママと一緒に”	16
<ポイント 9> 気になるクセや行動をどうする？	18
<ポイント10> ママのストレス対策	20

---

※事例として、「ママとの関わり」をとりあげていますが、  
パパやおじいちゃん・おばあちゃんの場合も同じです。

## <ポイント1> 親子関係のポイントは、受け止め方

親子関係や言葉を育てていくために、「たくさん話しかけてあげる」ということは大切です。でもそれ以上に大切なのは、子どもの表現を受けとめることです。そのためには、気持ちの表現は2種類ある（行動や表情による表現、言葉による表現）ということを知っておくとよいでしょう。

うれしくなると子どもは、ニコッと笑顔を、ママの方に向けます。ぶつかって痛い思いをしたとき、友だちにおもちゃを取られて悲しくなったときは、エ〜ンと泣いてママのところに飛んできます。眠くなったり、寂しくなったりしたときは、抱っこをせがみます。これは**行動や表情による表現**で、大事な気持ちの表現のひとつです。

行動や表情による表現を、「あなたの気持ち、わかるよ」としっかり受けとめてあげることは、コミュニケーションの基礎としてとても大切です。なぜなら、ママに受けとめてもらうことで、表現することの喜びと自信が育つからです。そして、「もっとわかりやすく、ママに伝えたい」という表現意欲が高まり、それが**言葉による表現**の充実にもつながっていくのです。

たとえば、友だちに押されてひっくり返ってしまったとき、エ〜ンと泣きながらママのところに来る子がいます。同じような場面で、ママのところには来るものの、その場とは関係のないお気に入りのDVDのセリフをしゃべり続ける子がいます。どちらが“表現”として進ん

でいるでしょうか？

最初の子どもは、言葉は話さないものの、悲しい気持ちをちゃんと表現しています。あとの子どもは、言葉は出ているものの、それが気持ちの表現の道具として使われていません。なので、“表現意欲”ということからいえば、最初の子どものほうが進んでいると言えるのではないのでしょうか。

「この子は言葉が苦手だから、いつまでも泣いているんだ」とか、「自立が進まないから、抱っこばかりせがむんだ」とか思う必要はありません。「これも気持ちの表現なんだね。わかるよ」と受けとめてあげたほうが、子どもは安心し、親子関係がしっかりと育っていくのです。



## こうしてみよう

---

抱っこをせがまれたら、「甘えたくなっただね。いいよ」と、できる範囲で応じてあげてください。泣きだしたときは、「泣きたくなっただね。心ゆくまで泣いていいよ」と受けとめてあげてください。泣きやませようとあせらなくても、ただ抱きしめてあげて、あとは子ども自身のペースで泣きやむのを待っていればいいのです。それが、“泣くことによる気持ちの表現”を認めてあげることにもなります。

しばらく抱っこしてあげていると、やがて子どもは落ち着き、体がゆるんでくるはずですよ。こんな親子のやりとりを通して子どもは、成長にもっとも必要な“安心感”を、ママからたっぷりと受け取ります。



## <ポイント2> 泣き上手は、表現上手

気持ちを受けとめてあげようとしても、「あまり甘えにきてくれない」「ほとんど泣かない」「泣いても、親のところに来ない」という子がいます。こういう子には、どう接していけばよいのでしょうか？

こんな傾向は、発達障害の子にも、そうでない子にも見られることがあります。こういう子は、見た目は平気そうでも、実は心の中で、「ママが大変だから、気持ちを受けとめてもらわなくてもだいじょうぶ！」と、一人でがんばってしまっているのです（本当は、泣いたり甘えたりしたいくせに…）。ママの育て方のせいではなく、「生まれながらの泣き下手さん・甘え下手さん」なのです。でも、このままだと、表現意欲が育ちにくく、親子関係が伸び悩んでしまうことがあります。

泣き上手さんが泣くときは、涙顔をママに向けてアピールしてきます。抱っこをすると、しっかりと身をまかせてきます。受けとめてもらった安心感で一時的に泣き声が大きくなって、ひと泣きしたあとは、すぐに気持ちが切り替わります。「いま泣いたカラスがもう笑った」というのは、泣き上手さんのことです。

ところが泣き下手さんの場合は、ほとんど泣き顔をアピールしてきません。涙があまり出ないこともあります。抱き上げると、「ほっといて！」という感じでそり返ったり、身をよじって降りようとしたりします。何より特徴的なのは、ギャーという悲鳴のような泣き声。これは、ノドに力を入れて、必死に泣き声を止めようとしているからです。

せき込んだり、吐いたりすることがあるのも、無理にノドに力を入れてガマンしようとするから。泣きを止めようとするので、泣きたい気持ちの“吐き出し効率”が悪くなり、かえって長泣きになってしまいます。

こういったタイプのお子さんに対しては、無理に泣きやませようとするより、「泣きたい時は、泣いていいんだよ」という接し方が効果的です。だんだん泣き上手さんになっていくと、ここぞと言うときに、ちゃんと泣けるようになり、落ちつくのも早くなります。表情が豊かになり、気持ちもわかりやすくなっていくはずですよ。



## こうしてみよう

---

「ふつうは、ここで泣きに来るだろう。甘えに来るだろう」という場面で、ママのところに来ないようだったら、ママの方から迎えに言ってあげてください。抱っこをして、「〇〇だから、泣きたくなくなっちゃったね」と気持ちの代弁をしてあげるといいですね。わかってもらえたという安心感で、泣きやすくなります。「ほっといて！」という感じで暴れ出しても、「ほっとかないよ！」と、そのまま1分ほど抱き続けてみてください。少しずつですが、“泣く”という自己表現の練習になります。

こんなやりとりを1ヶ月ほど続けてみると、だんだん泣き上手さん・甘え上手さんになっていくはずですよ。



### <ポイント3> 親子遊びを盛り上げるコツ

子どもは、遊びを通して、いろいろなことを学んでいきます。手先の使い方、物や色の認識、言葉…。とくにママとの遊びでは、“人とのやりとりのしかた”という人間関係の基礎が身についていきます。

でも、「うまく遊んであげなくっちゃ」「学ばせなくては」と、肩に力を入れる必要はありません。おもしろい遊びを見つけることでは、子どものほうが上手<sup>うわて</sup>ですから。親としての責任感は少し横に置いて、子どもに遊んでもらうつもりで楽しんでみてください。

おもちゃ遊びだけではなく、「じゃれあい遊び」や「抱っこ遊び」「くすぐりっこ」「追いかけっこ」などもオススメ。体と体がふれあい、キャッキョッと盛り上がれる遊びは、親子の関係を伸ばしていきます。「ママと一緒にだと楽しい！」という気持ちが、コミュニケーションの原点なのです。

ただ、なかには一人遊びばかりで、ママが遊んであげようとしても、なかなか乗ってきてくれない子もいます。ママが近づくと不機嫌になったり、一人の方がむしろ楽しそうだったり。でも実は、「どうぞおかまいなく」と遠慮しているだけなのです。

そんなタイプの子には、ぜひ、ママの方からつつこみを入れてあげてください。「強制じゃれあい遊び」や「無理やり抱っこ遊び」もOK。嫌がられても、1～2分はがんばってみてください。繰り返しているうちに、なぜか、子どもからの表現が出やすくなってきます。





## こうしてみよう

---

### ①実況中継遊び

遊んでいる子どもの行動や気持ちを、ママが想像してアナウンスしてあげると、親子関係が進みます。たとえば、「お気に入りのブロックをとりだしました」「くっつけようとしていますが、なかなかうまくいきません」「なんだか、くやしい気持ちでいっぱいになってきました」「あ、うまくいきました。にっこり、いい笑顔です」…という感じ。

遊び以外の場面でも、こんな実況中継ができます。「頭をぶつけて、ちょっと痛いです」「でも、ママに甘えないぞとガマンしています」。ママに気持ちをわかってもらえると、子どもは安心するはずです。

### ②愛のイジワル遊び

自分のやり方だけで遊びを進めて、「ママは、さわらないで！」と怒る子などには、愛のイジワル遊びがオススメです。子どもが並べているおもちゃを、わざと少し動かしたり、手に取ったりしてみます。気づいた子どもがギャーッと怒ったら、「ゴメンね」と元に戻します。でも、またしばらくしたら、ちょっかいを出して…。これを繰り返していくと、子どももニヤニヤ、ちょっかいを期待するようになります。

一人遊びは“平和”かもしれませんが、なんの表現も出てきません。でも、ママのちょっかいで出てきたギャーッとだって、りっぱな表現なので、親子のコミュニケーションを進める効果があります。よかったら、試してみてくださいね。



## <ポイント4> 友だち関係の土台は、親子関係

入園や入学などを考えたら、少しずつでも、友だちと遊べるようになってもらいたいものですね。そのためには、どんなポイントがあるのでしょうか？

まず知っておくとよいのは、「親子遊びの延長上に、友だちとの遊びがある」ということです。ママと遊びたくて接近してくる子は、やがて、友だちへも接近していくようになります。ママとの遊びが盛り上がる子は、やがて、友だちとのやりとりも楽しめるようになります。

逆に、ママとの遊びを好まず、一人で遊んでばかりの子どもは、なかなか友だちにも近づいていけません。ママとの遊びを通してコミュニケーションの力が身についていかないと、友だちとのかかわりにも自信がもてないからです。

ですから、そういう場合はまず、「練習段階」としての親子遊び」を充実させていくほうが効果的です。友だちと遊ばせる場合も、ママ・子ども・友だちという3人で、「親子遊び+友だち遊び」のような形から入っていったほうが、無理がないかもしれません。

友だちとの交流が始まると、おもちゃを取られたり、急に押されたりで、泣きながらママに助けを求めにくるような場面も出てきます。でも、友だち関係は、失敗を繰り返しながら身につけていくものですから、それでいいのです。「いざとなったら、ママに助けてもらえる」という安心感のなかで、子どもの自立は進んでいきます。

心配なのは、困ったことがあっても、ママのところに助けを求めに  
来ないで、“無理な自力解決”へと暴走してしまうタイプの子どもです。  
友だちへの手出し・乱暴が止まらない子、友だちが近づいただけで奇  
声を上げる子、おもちゃの独占がひどすぎる子…。こういった行動は、  
「ママ、だいじょうぶ。ボクは一人で何とかするから！」という“無  
理な自力解決”のあらわれであることが多いのです。

必要なときは、しっかり“依存”できる子のほうが、“自立”への足  
取りもしっかりしてきます。



## こうしてみよう

---

友だちへの乱暴、奇声など、「“無理な自力解決”をしようとしている  
みたい」と感じたら、ママの方から迎えにいったてあげてください。そ  
して、抱きとめながら、「困ったときは、“ママ助けて！”って来るんだ  
よ」と教えてあげてください。言葉の理解が遅れているように思われ  
る子であっても、意外にちゃんと伝わるものです。「ほっといて！」と  
暴れるかもしれませんが、1分ほど、抱っこでねばってみてください。  
こんな接し方が、“ママに助けを求める練習”になるのです。

友だちを見るなり、公園の外へ逃げ出してし  
まうような子も、実は、自分だけで何とかしよ  
うとしているのです。ママが抱きとめ、「ドキ  
ドキしたときは、ママのところに逃げてくれば  
いいんだよ」と教えてあげるとよいでしょう。



## <ポイント5> 落ち着きのなさにはわけがある

子どもに見られる落ち着きのなさには、2種類あります。

ひとつめは、何ごとにも興味をもつ“子どもらしさ”の表れとしての落ち着きのなさ。困る場面もありますが、ほほえましい積極性です。

ふたつめは、「どうしてこんなに動き回るのだろう？」と、子どものホンネが見えにくい多動的な行動。平気な顔だったり、ニコニコしたりなのでわかりにくいのですが、こういった落ち着きのなさの裏には、実は不安や緊張が隠れています。

不安や緊張があるとき、甘え上手な子どもは、ベソをかいたり、抱っこを要求したりと、親に助けを求めてきます。しかし、気持ちを表現しようとしらない子は、平気な顔で、自力でなんとかしようとしします。気持ちを一人でまぎらわす手段が、“動き回る”ということなのです。私たち大人も、心配事があると落ちつかず、部屋の中をそわそわ歩きまわることがあります。それと同じなのです。

慣れない場所や人の前で、泣きそうになったり、抱っこを求めてきたりする子は、不安を表現できていますので、むしろ心配いりません。何度か経験を繰り返すうちに、だんだん慣れていくはずですが、しかし不安や緊張を表現しようとしらない“ガマンのがんばりやさん”は、ストレスを抱えこんでしまうので、なかなか慣れていかないのです。

みんなが集まってなにかの活動をするような場面や、スーパーやファミレス、病院の待合室などで走り回る子なども、笑顔でいるにもか

かわらず、実は心の中は、不安でいっぱいであることが多いのです。

こういったタイプの子は、体に力を入れることは得意ですが、力を抜いてリラックスすることや、ゆったり過ごすことは苦手です。体がゆるみにくいので、寝つきが悪い子もいます。ママの抱っこに身をまかせることが苦手で、抱っこをしてあげてもずっとゴソゴソしていたり、すぐに降りたがったり、ちっとも落ちつきません。ママの抱っこは、世界で一番落ち着ける場所のはずなのに…。



## こうしてみよう

---

落ち着きのなさの原因が、抱えこんでいる不安や緊張のせいだとしたら、「叱る」という接し方は、不安や緊張を増やすだけなので逆効果です。むしろ、安心感を伝えるような接し方が大切です。

手をつないだり、体を抱きとめたりして、「だいじょうぶだよ」と声をかけてあげてください。そうすると、「ほっといて！」と暴れたり、泣いたりが始まる子もいます。しかし、泣きやヤダヤダという表現には、不安や緊張を吐き出す効果もありますので、それでいいのです。「こわいときは、一人でガマンしなくていいよ。ママのところでこわいこわい！って泣こうね」と声をかけてあげるとよいでしょう。

動きまわりが激しい子も、少しずつ泣き上手や甘え上手になってくると、落ちついて行動できる場面がだんだん増えていくはずですよ。



## <ポイント6> かんしゃくを起こしたときは

ささいなことが気に入らず、泣いたり、暴れたり、長引くと、親のほうもガマンの限界になってしまいます。こんなときは、どうすればよいのでしょうか？

かんしゃくを起こしやすい子は、ふだんの様子に特徴があります。それは、「平気なとき」と、「手をつけられなくなるとき」の差が激しいことです。これには意味があります。

「平気なとき」は、ここぞ泣きどき、甘えどきという場面でも親に助けを求めず、そしらぬ顔でガマンしています。そして、いつのまにか、泣きたい気持ちや、ヤダヤダ言いたい気持ちをためこんでいきます。やがて、心のコップが満杯になると、最後はたった1滴であふれてしまいます。ほんのささいなことが最後の1滴となり、あふれた気持ちがかんしゃくとなって大暴れになるのです。

ですから、いったんかんしゃくが始まったら、心の中にためこんだ気持ちが全部吐き出されるまでは、なかなか収まりません。どう言っても、何をしても、心に気持ちがたまっているうちは、落ちついてくれないのです。

むしろ、無理に落ちつかせようとする、気持ちの吐き出しにブレーキがかかり、かんしゃくが長引いてしまうことがあります。吐き出すだけ吐き出したら、あとは自然に落ちついてきますので、それまでは、“吐き出し作業”の邪魔をしないほうが得策です。

一番大切なのは、「手がつけられなくなるとき」の対処法ではなく、「平気なとき」の接し方です。ふだんが泣き下手・甘え下手だと、結局は気持ちをためこんでいき、かんしゃくが出るのも時間の問題です。

ここぞというときに、泣いたり、ヤダヤダ言ったり、甘えたりと、小出しで気持ちの表現ができ、心のガス抜きが上手になってくると、「ためて、ためて、ドカン！」という悪循環もなくなっていきます。



## こうしてみよう

---

子どもがかんしゃくを起こしたら、

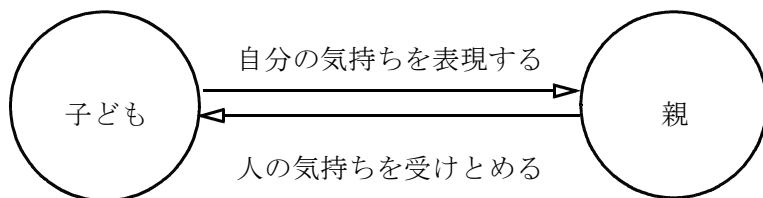
- ①無理にかんしゃくを止めようとしなくて、気持ちを出しきるまで時間をあげる。
- ②暴れた勢いで、ケガをしたり、物が壊れたりしないように、まわりを片づける。
- ③出先や、人混みのなかなど、周囲に迷惑がかかる場所なら、子どもを抱えて安全な場所まで移動する。

という接し方を心がけてみてください。抱っこをすると、心のフタが開きやすくなり、あばれ泣きがひどくなるぶん、“吐き出し効率”も上がり、落ち着くのが早くなることがあります。ただし、叩かれたりかまれたりしないように注意してください。

「泣かさないように」「ヤダヤダ言われないように」という、はれ物に触るような子育てでは、かえって気持ちのためこみを進行させてしまいます。「泣きたいとき、甘えたいときは、ガマンしないでいいんだよ」という、ふだんの接し方を試してみてください。



## <ポイント7> ヤダヤダへの対処は3段階方式で



子どもが、「自分の気持ちを表現する」ということは大切です。でも、その矢印だけが太くなっていったら、“わがまま人間”になってしまいます。もう一方の「人の気持ちを受けとめる」という矢印も太くなっていてこそ、両方向のコミュニケーションが可能になります。そういう意味で、「ママの言うことを聞く」という練習はとても大切です。

子どもにして欲しいこと、して欲しくないことがあったときは、まずはいねいに説明したり、言い聞かせたりということが大切です。たとえ言葉の理解が遅れているように見える子であっても、真剣に話せば伝わるものです。言葉だけではなく、して欲しいことは手を添えて誘導してあげたり、して欲しくないことは手で止めてあげたりと、体を使いながら話すと、より伝わりやすくなります。

それでもヤダ！となる場合は、「やっぱり通じない」とがっかりするかもしれません。でも、子どもの心の中では、「ちゃんと行動したい」気持ちと、「ヤダと言いたい」気持ち、正反対の2つの気持ちが戦っています。しかし子どもは、まだ“気持ちのコントロール力”が未熟なので、「ヤダと言いたい」気持ちが押さえられず、吹き出てくるのです。

そんなときは、ママの要求は引っ込めないまま、しばらく親子バト



ルをしてあげてください。ヤダヤダという形で“心のガス抜き”をすると、だんだん抵抗が下火になってきます。「ヤダヤダ言いながらいいから、がまんしようね」「泣きながら、がんばろうね」という接しの方が、“気持ちのコントロール力”はついていきやすいのです。

甘え上手・泣き上手の子の場合は、ヤダヤダタイムは2～3分、長くても5分ぐらいで収まっていくはずです。「泣いて→抱っこを求めて→甘えて→落ちつく」という経過をたどって、ちゃんとママの腕の中に着地してくれるからです。

でも、甘え下手・泣き下手の子は、ママのところに着地することを避けようとします。そうすると、ヤダヤダタイムが延々と続いてしまうこととなります。そういう子の場合は、この小冊子でご紹介している「甘え上手・泣き上手になる接し方」を少しずつ試していると、変化が出てくるはずですよ。



## こうしてみよう

ヤダヤダへの「3段階方式の接し方」を試してみてください。

- ①やるべきことを子どもに伝える。(言葉で、体で)
- ②子どもからヤダヤダが出てきたら、親の要求は引っ込めず、親子バトル。子どもが気持ちを吐き出して、抵抗が弱くなるまで、少しつきあう。
- ③ベソをかきながら、グズグズしながらでもいいから、するべき行動をしてみよう。



## <ポイント8> 身辺自立のコツは、“ママと一緒に”

服やくつの着脱、歯みがき、トイレ、食事など、だんだん自分でできるようになってほしいですね。こういった身辺自立は、発達が気になる子であっても、接し方を工夫していけば、ちゃんと身につけていきます。あきらめずに、毎日毎日、あきるほど繰り返していると、ある日突然！というミラクルが起こることも珍しくありません。

理解が遅れがちな子であっても、まずは、やり方をちゃんと説明してあげてください。言葉だけではなく、実物を示したり、やり方を見せてたりと、目から入る情報も大切です。さらに、手を添えて動きを手伝ってあげるのも GOOD。一人でやらせようとあせるより、まずは「ママと一緒にやる」ということを目指した方が、子どもは安心です。

一連の動きが長い場合は、最初の方だけ一緒にチャレンジして「じょうず！」とほめ、「仕上げは、おか～あさん」と言いながら、あとの動きはママがやってあげると、自信が育ちやすいかもしれません。逆に、一連の動きの最初のほうをやってあげ、最後の動きを子どもにやってもらおうと、ゴールインの喜びが味わえるかもしれません。

子どもが動きを覚えはじめても、ママがいきなり離れてしまうのではなく、ヒジを支えてあげるとか、背中に手を置いてあげるとか、どこかで体で接してあげていてください。そのほうが、ママからの安心感が伝わり、集中力が長持ちするはずですよ。

子どもによっては、何かをやらせようとするすると、逃げ出したり、暴

れ出したり…という場合があります。これは、言われていることがわからないとか、挑戦したくないとかより、自信がなくて逃げ腰になっているだけなのです。そんなとき、親があきらめてしまうと、子どもはがっかりしてしまいます。それは、子どもの心の奥に、「本当は挑戦したい」という気持ちがあるからです。

ですから、逃げる子、暴れる子も、しっかりつかまえてあげて、「自信がない！って暴れても、泣きながらでもいいから、チャレンジしようね」と、やるべきことに向きあわせてあげてください。イヤイヤでも、無理やりでもできるようになると、子どもは自信が出てきて、「ママ、ありがとう！」という気持ちになるのです。



## こうしてみよう

---

「人に助けをもらおう」「教えてもらおう」「一緒にやる」ということが嫌いで、逃げたり怒ったりする子もいます。そういう子は、要するに、「助けをもらわなくても、けっこうです！」という甘え下手な子なのです。でも、ここぞと言うときにも助けを求めない、受け入れないという子は、“自立”ではなく“孤立”に向かってしまいます。ですから、「一人でできる」ということ以上に、「ママと一緒にチャレンジする」ということを大切にしていけるのが、身辺自立の支え方のコツです。

反対に、まったく自分でやろうとせず、ママに丸投げしてしまう子もいます。こういう子も、「うまいくなくて、途中で助けを求めるなんていやだ」という甘え下手さんなので、「ママと一緒にチャレンジする」という方針を大切にしていってください。



## <ポイント9> 気になるクセや行動をどうする？

子どものクセは一時的なものが多く、あまり注意しすぎないのが原則です。叱りすぎるとそれがストレスとなり、かえってひどくなることがあります。気にしないで大目に見ていると、自然になくなっていくことも多いのです。ところがなかには、気にしないではいられないほどのひどいクセや、長引くクセがあります。そういう場合は、どうすればよいのでしょうか？

血がにじむほどの爪かみや、皮がむけてしまうほどの指しゃぶりといったひどいクセは、“まぎらわしの道具”である可能性が大です。泣きたい気持ちや甘えたい気持ちがあったとき、爪をかんだり、指をしゃぶったりすることによって、一人でガマンしているのです。

ひまなときにも、クセが出ることがあります。ひまだったら、ママのところへ来てかまってもらえばいいのに、「甘えさせてもらわなくて、けっこうです」と、指しゃぶりなどでガマンしているのです。

お気に入りの DVD を見ているときに、クセが出る子もいます。本当はママにかまってもらいたいのに、その気持ちをガマンしながら DVD を見ている可能性があります。

まぎらわしのクセには、いろいろな種類があります。爪かみ、指しゃぶり以外にも、物なめ、歯ぎしり、服をかむ、性器をいじる…など。

クセ以外にも、DVD を延々と見たがる、食べ続ける、すぐに服を脱ぐ、奇声をあげる、その場でクルクル回る、物を並べ続ける…といっ

た行動、また、泣きそうになると体をかきむしったり、トイレに行ったり、ママのおっぱいをさわったりといった行動で、まぎらわそうとする場合もあります。さまざまな物やことに対する“こだわり”（特定の服やおもちゃ、タオル、道順、回転する物など）も、“まぎらわしの道具”であることが多いのです。

こういったクセや行動は、厳しく叱ってやめさせたとしても、「泣かずにガマン」「甘えずにガマン」という傾向がそのままだと、またすぐに、新しいクセや行動が出現してしまいます。なので、まずは、「泣き（甘え）上手さんへの体質改善」が優先です。表現上手になっていくと、まぎらわしとしてのクセや行動も自然に減っていくはずですよ。



## こうしてみよう

---

p 7で紹介した「愛のイジワル遊び」のように、たとえば、子どものしゃぶっている指をつかんで、「そんなにガマンしなくていいよ」と言いながら、ゆっくり引き抜いてみます。子どもがギャーッと怒ったら、「ごめんね～」とあやまって放します。こんなやりとりがだんだんじゃれあい遊びのようになれば、楽しめるかもしれません。ただクセがなくなるのには、泣き（甘え）上手さんへの体質改善が必要です。

ママが相手をできないときは、“まぎらわしの道具”によって、ガマンしてもらおうことも、しかたがない場面もあります。そんなときは、「ガマンしてくれているんだね。ありがとう」と声をかけてあげると、子どもはうれしいのです。



## <ポイント10> ママのストレス対策

「子どものためにがんばらなくては」と思うけど、なんだが疲れてしまう。「こんなふうに接した方が、子どものためになる」と頭ではわかっているけど、ついイライラ…。こんなことってありますよね。子どもの気持ちを受けとめるのも大変ですが、それ以上に大変なのは、「自分自身の気持ちを、どう落ち着かせていくのか」ということです。

あまりストレスをため込まず、ゆったりと子どもと接している人がいる一方で、いつもストレスを抱え、すぐにイライラしてしまう人もいます。いったい、どこが違うのでしょうか。親としてのがんばりが足りない？ いいえ、いつもいっぱいガマンしている“がんばり屋”のママほど、ストレスがたまりやすくなってしまいます。

自分の心の中を振り返りやすくするために、「心の中には、二人の“わたし”がいる」と想像してみてください。

一人目は、“大人のわたし”。親としてどう行動するのがよいか、ちゃんとわかっているわたしです。心の中に住んでいるのが“大人のわたし”だけだとしたら、毎日の子育ては楽勝なはずですよ。

でも、私たちの心の中には、もう一人、“子どものわたし”が住んでいます。大人だって、つらくて泣きたくなることがありますよね。「もうイヤだ！」と叫びたくなることも、「だれか助けて！」と甘えたくなることだってあります。こんな気持ちは変なことではなく、どんな人の心の中にもいる“子どものわたし”の自然な感情なのです。

ポイントは、“大人のわたし”と“子どものわたし”が、どんな関係

でいるかということです。

“大人のわたし”が、“子どものわたし”に対して、

「大人だって、泣きたくなることもあるよね。わかる、わかる。

そんなときは、泣いてもいいんだよ」

「ときには、ヤダ！と、だれかにグチを聞いてもらっていいよ」

「大変なときは、人に助けてもらったり、甘えさせてもらったり

りしてもいいんだよ」

と声をかけてあげているとしたら、“子どものわたし”は、受けとめてもらってよかった！とスッキリし、わりと落ち着いているはずですよ。

ところが、“大人のわたし”が、“子どものわたし”に対して、

「泣いちゃダメ。母親はいつも笑顔でいなくちゃ」

「親だったら、イヤなんて言わずに、がんばり続けなさいと」

「大人は、人に甘えずに、一人でがんばらなさいや」

と、いつもガマンをさせているとしたら…。 “子どものわたし”に、いろいろな気持ちがたまります。すると、ためこんだ気持ちが刺激され、わが子に対して、「泣くんじゃない！ ママは泣かずにガマンしているんだから」「ヤダヤダ言うな。ママだってイヤだけど、がんばっているのに」「甘えるなんて、ずるい！ ママもひとりぼっちでがんばっているんだから」などと言いたくなってしまうのです。

ざわついた“子どものわたし”の気持ちが抑えきれずに大爆発になると、つい大人げない言葉や行動になってしまいますが、それは、“子どものわたし”の気持ちだからです。また、心の中でざわつく“子ども

ものわたし”を抑え込むのに、たくさんのエネルギーが消費されます。毎日の子育てが妙に疲れるのは、実は、そのせいかもしれません。

だから、わが子の気持ちを受けとめることも大切ですが、心の中の“子どものわたし”の存在も忘れず、抱きしめてあげていいのです。

自分が小さい頃、母親に気持ちを受けとめてもらえなかった、または、受けとめてもらうわけにはいかなかったという人は、“子どものわたし”が数十年におよぶガマンをためこんでいるかもしれません。そんな場合は、ぜひ、心の中の“子どものわたし”に、「長い間、一人ぼっちでガマンさせてごめんね」と声をかけて抱きしめてあげたいですね。



## こうしてみよう

---

だれにも邪魔されない時間帯に、ゆったりと座って、静かに目を閉じてみます。深呼吸をしながら、胸に手を当ててみましょう。あたたかい手の感触を感じながら、胸のところに“小さな女の子”がいると想像してみます。そして、その子に向かって、心の中で、「いつも一人でがんばってくれているね。ありがとう」と声をかけてみましょう。他にも、その子に響きそうな言葉があれば、言ってあげてください。

もし女の子が、“泣きたい気持ち”を抱えこんでいるようだったら、「泣きたくなったら、ガマンしないでいいよ。私が一緒にいてあげるからね」と言ってあげるとよいでしょう。





●著者：萩原 光（はぎはら こう）

早稲田大学卒。元小学校教師。千葉県で「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・療育指導など、のべ 15,000 組の親子を支援してきた。そのかわり、執筆・講演活動なども精力的に行っている。ネットでは、子育て支援 WEB サイト「ぴっかりさんの子育て相談室」の“ぴっかりさん”として有名。日本テレビ「人生が変わる1分間の深イイ話」で紹介されたこともある。愛着支援技法研究会・代表。著書は、『心を抱きしめると子育てが変わる』（主婦の友社）『子どもも大人も元気になる保育』（ひとなる書房）など多数。

●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、子育てに役立つ話がたくさん掲載されています。

※個別指導・出張講座・講演会等のご要望も、WEB サイトをご覧ください。

---

## ちょっと気になる子の 子育てポイント10

著 者 萩原 光

企画・発行 WEBサイト「ぴっかりさんの子育て相談室」

シャローム共育相談室

表紙デザイン 野口 裕子 参考資料©2014 IJ, Design by PD

印刷 (株)プリントパック

©Kou Hagihara Printed in Japan

---

■この小冊子の全部、または部分をコピーして、ご自由に配布していただいてもかまいません。ただし、部分の場合は、出典をく『ちょっと気になる子の 子育てポイント10』（萩原光・著）よりと明記していただくとうれしいです。

■ WEB サイトから、データがダウンロードできますのでご利用ください。





