



みんなで家庭教育！

7月5日に家庭教育学級リーダー研修会「ちょっと教えて！尾木ママの子育て相談会」を開催しました。市のいじめ防止専門委員会の特別顧問に就任し10年目となる尾木直樹先生をお招きし、子育てについての悩みや質問に答えていただきました。相談会では、尾木ママの優しい言葉に、たくさんの子育てのヒントとエールをもらいました。

昨年度から続くコロナ禍で、子どもの様子を多面的に見たり、他の保護者と関わったりする機会が減ってしまい、もやもやとした思いを抱えている方も多いのではないのでしょうか。今日からの子育てが笑顔になるように、尾木ママのアドバイスをダイジェスト版でご紹介します！

ちょっと教えて！ 尾木ママの子育て相談会 Q&A



Q1 小4男子のことで相談です。兄が中学校へ進学してから、色々な理由をつけて学校へ行きたくないと言います。小さな頃から変化に弱く、何かと人のせいになります。色々理由をつけて家ではぐずぐず言うのに、友達の前ではけろっとしています。学校の近くまで送ったり、分団集合場所の近くまで送ったりしてやってきましたが、はっきりとした原因も分からず、どうすればいいか分かりません。

A 分からないと言いながら、よく原因をつかんでおられます。お兄ちゃんが進学して不安なのね。変化をとらえて、送る距離を変えるなど、やるべきことをちゃんとやっていますよ。我が子への要求水準が高いんだと思うの。
 ・男の子はお母さんから見たら「エイリアン」。男の子はプライドのかたまりなの。お母さんに甘えたくてわがまま言うのに、友達の前では平気に取り繕うんです。
 ・悩んだ時には、こうやって書きだしたり話したりすることによって、気持ちが整理され、客観視できます。悩みを抱えた時にどうしたらよいかのお手本です。
 ・行き渋りは全国で33万人という調査もあります。大切なのは今回のように「寄り添う」こと。行きなさい、と叱咤するのではなく、この方のように送って行くなど、甘えたい時にしっかり甘えさせることです。課題を言う、自己肯定感をうんと高めることが大事。レジリエンス(耐える力)が育ちますよ。

Q2 4才の男の子ですが、自分が気に入らない事があると大きい声で怒鳴ったり、手足が出たりします。園ではトラブルは無いようですが、家では乱暴がひどいです。あまりに収まらなると、こちら最終的に怒ってしまいます。親子ともに、良いアンガーマネジメントの方法があれば知りたいです。

A まず、友達に対して乱暴が無いということは良いことです。友達関係の中でコントロールしているということ。この年頃で乱暴になるのは、言いたいことがうまく伝えられないから。言葉が未熟なんですね。逆に黙って口をつぐんじやうという子もいます。子どもはあまり方法論に入らず、のびのびと表現させた方がいいですね。
 ・アンガークontrolについて、お母さんが怒りを感じた時は、6秒数えてみて。場所を移動するのもいいです。時間がないとか、心に余裕がないから、お子さんがかんしゃくを起こすの。お母さんが受け止めてくれると思ったら、落ち着いてきますよ。
 ・かんしゃくを起こした時は、お母さんが子どものイライラに寄り添ってあげることも大切です。テクニックとしては、子どもの言葉を繰り返してあげる。テラーリングと言いますが「園に行きたくない!」と言われたら「行きたくないのね。」そうすると「〇〇ちゃんが意地悪するんだもん。」「最近意地悪されてたの?」「違う、ずっと前からだよ。」…という具合に、問題の本質が見えてきます。そうするうちに、お母さんは話を聞いてくれるんだと刷り込まれていきます。共感する心が子育てのこつです。

Q3 小3男子の宿題についてです。1年生の頃から、家に帰ってきたらまず宿題をすること、とめ・はね・はらいを丁寧に書くことを約束していますが、なかなか自分から進んでやらないし、字も殴り書き状態で、毎日注意することに疲れを感じています。父親は「字の丁寧さは必要なのかな。本人が困ったという経験が必要なのでは。」と言います。このまま親が声かけを続けた方がいいのか、本人に任せるべきか、アドバイスをお願いします。

A お母さんが怒っている時に、お父さんが子どもの立場にたつことはいいですね。二人とも同じようにせまったら、二馬力で叱られて、子どもに逃げ場がなくなっちゃうの。お父さん、上手にフォローしていますよ。
 ・座った時の姿勢はどうですか?最近、足をまげて上げちゃう子が多いの。体幹が弱いと字も汚くなりがちです。
 ・字を丁寧に書くことにこだわることは、とても大切です。お母さんが言うことは正しいと思います。パソコンが普及したことで、文字を書く機会が少なくなっていますが、ネット文化が進んでいるインドでは、美しい文字を自分のものにする、字のきれいさが非常に重視され、英習字がさかんに取り組まれています。モンゴルでもそうです。
 ・字を整えるために、鉛筆の持ち方が重要です。親指の付け根に鉛筆を当てた持ち方は間違いで、関節を柔らかく使えず、角が出ない、とめ、はね、はらいができない子がとても多いの。正しい持ち方で、ぐるぐると円を描くことから始めてみて。鉛筆体操というのがあります。ちょっとでも良くなったら、うんと褒めてあげて。褒めるともっと向上していくようになります。

Q4 小3女子と年少男子の母です。なるべく見守って褒める育児を心がけてはいるのですが、ついつい目についたことを細かく注意してしまいます。特に上の子には生活習慣や言葉遣いなど言い過ぎてしまったり、自分に余裕がない時にはヒートアップしたりしてしまいます。なるべく怒らず、小言を言わないようにするには、どうすればいいでしょうか。

- A お母さん自身が自己嫌悪におちいってしまうんですね。昨年からの親の体罰についての法律が施行され、叩く、怒鳴る、夫婦喧嘩を見せるのもだめ。褒めて育てる事を心がけていても、それができないとつらいですよ。
- ・夫婦関係を良くすることが一番いいかなと思います。一言「大変だったね。」とってもらうだけで元気になれる。夫婦関係だけでなく、両親、友達、誰かお母さんのつらさを受け止めてくれる人がいれば、パワーが出てくるんですよ。
 - ・富山大学の調査では、お産後に父親が上の子の遊び相手になってくれるだけで、母親のストレスが軽減したんです。そのぐらい、夫婦や家族で共同して子育てに向き合うことは大事。うなずいて話を聞いてもらうだけでいいの。
 - ・父親に頼りたくても、朝早くから夜遅くまで仕事で、休みの日は疲れきっている。これは夫の責任ではないですから、責めないでください。こういうご家庭はとても多いです。ママ友に愚痴をこぼすのもいい。自分だけじゃないと思うだけで安心しますから。一人で抱えることが一番よくないですからね。

Q5 不登校に関わることです。中1男子、小3女子の子どもが体調不良以外で学校を休むことについて、同居の祖父母が反対します。甘えて怠けてしまうのでは、嫌な事をやらなくなってしまうのではと、不安を抱えているようですが、私はそうは思いません。どう伝えれば心配ないと分かってもらえるでしょうか。

- A 世代間のギャップの問題ですよ。祖父母の世代なら、体調不良ではないのに学校を休むことに対して、将来だめになってしまうんじゃないか、社会で通用しないのではないかと、受験で落ちこぼれたらどうしよう、などと思うのが普通です。
- ・平成28年に成立した教育機会確保法では、二つのことが言われています。一つは学校を休むこともありだということ、もう一つは学校外の学びの場を拡充しようということ。法律でそう決まるぐらい、時代は変わってきていると教えてあげて。
 - ・小児精神科の先生で「10年後、やっぱりあの時休ませてよかったと思えるようになればいい」と言う専門家もいます。10年たったら、中1の子は23歳。そのぐらい、目の前のことだけにこだわらないで、その子がちゃんと成長すればいいんだとらえて。心のリフレッシュ休暇をとっても大丈夫よ。

Q6 小1男子、年中男子、1才女子の母です。お手伝いについて質問です。小1と年中の男子がお手伝いをしたがりますが、二人で喧嘩になってしまいました。どこまで子どもにやらせたらいいでしょうか。お手伝いにご褒美は必要ですか？
また、小1の子にそろそろおこづかいをあげようか考えていますが、お金の大切さをどう伝えていくとよいか、教えてほしいです。

- A キャッシュレス化が進み、カード1枚、スマホ一つで支払えるようになって、お金の価値を伝えるのがとても難しい時代になりました。お小遣いは月々決めてあげなくてもいいわよ。NHK「ウワサの保護者会」でも過去に丁寧に取り扱ったので、検索してみてください。
- ・子どもたちはお手伝いが大好きなの。お母さんがやっていることをやりたがるの。お母さんと一緒にやりたいのよ。兄弟で喧嘩になったら、お母さん含めて3人で一緒にやってください。とっても手間取るけれど、やっていくうちにうまく回せるようになっていきます。とにかく「ありがとう」「助かるわ」「さすが、上手に拭けたわね」と褒めてあげてくださいね。
 - ・必ずしも分担で「あなたの仕事でしょ。」というようにしないでいいです。何でもいつも感謝の気持ちで「やってくれたの、ありがとう。」と言うことです。
 - ・兄弟で比較することはしないでください。その子が成長している所を見つける、その子に限定して見てみてください。今は発達がおぼろげで、色んな子がいますけれど、他の子と比べると劣等感をもったり、イライラしたりします。段階として、例えば小4なのに、小2程度のことをしていたとしても、その子の中での良くなっている所を褒めるということを大事にしてください。

Q7 年長の男子と7カ月女子の母です。上の子の「ママの気を引こう作戦」に困っています。下の子が産まれて5カ月頃から、ぐずぐずして日常生活をやりたがらない、スマホゲームをやめない、食事、お風呂など後回し、小さなおもちゃを広げるなど、私もイライラしてしまいます。自分なりに上の子のために時間をとっているつもりですが、何かいい方法はないでしょうか。

- A いわゆる赤ちゃん返りですよ。上の子の時間を確保しても、特に男の子は追いつかないんですよ。それが分かっているだけでも、お母さん大したものですよ。
- ・スマホゲームの時間は守れていますか？ スマホを与える場合は必ず約束を決めてください。乳幼児へのスマホの影響はとても大きく、画面が両目でうまく見られないために「内斜視」になる危険に加え、最近では小中学生の「隠れ近視」が問題になっています。文科省も4月から実態調査に入ったところですが、通常の視力検査では見つけることができない「隠れ近視」という状態の子どもが増えているんです。眼軸という部分が子どもの頃から伸びてしまうことで、遠くの物が見えにくくなる。コロナの影響でスマホやゲームに触れる時間が増えたり、タブレット授業が始まったりしていますが、近視の倍の人数が「隠れ近視」だとも言われていますから、十分気を付けてくださいね。
 - ・お兄ちゃんが下の子の面倒をみたり、手伝ったりしてくれた時には、オーバーに褒めて「ありがとう」と伝えて。お兄ちゃんも子育てに参加しているという感覚をもたせてあげると、赤ちゃん返りはいい方向に進んでいくと思います。「今日はハンバーグ大きい方あげるね。」など、ご褒美作戦も効果的だと思いますよ。

「それでいいのよ」「よくやってみえるわね」と、日頃の子育てを温かく褒めてくれる尾木ママの言葉に、たくさんの元気をもらった相談会でした。自分のことを認めてもらえる、勇気や自信が出てくるのは、大人も子どもも同じですね。アドバイスに繰り返し出てきた、「ちょっとでもできたら褒める」「気持ちに寄り添う」「ありがとうと伝える」ことを想像するだけで、子どもの笑顔が浮かんできました。夏休み、みなさんもぜひ試してみてくださいね。

控室でご挨拶をした時に、「娘が思春期で…」と口にする、「思春期に親が壁になることは、子どもの自立に必要なんですよ。親の考えをきちんと伝えて。」と答えてくださいました。子どもの発達段階に応じて悩みは尽きませんが、親としてそれに向き合えることは幸せなことだと改めて思いました。「子育ては親育ち！」子どもと一緒に成長していきましょう。

