



# みんなで家庭教育！

6月17日、可児市いじめ防止専門委員会の特別顧問に就任され11年目となる尾木直樹先生をお招きし、「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。相談会では、子育てについての悩みや質問に対する尾木ママの優しいアドバイスに、たくさんの子育てのヒントと元気をもらいました。

悩んだり迷ったりしながらも、親として子どもに向き合い続けることの大切さ、素晴らしさを感じた相談会でした。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。きっとご自身の子育てにつながるまなびを得ていただけることと思います。



## ちょっと教えて！尾木ママの子育て相談会 Q&A

**Q1** 中1と小5の姉妹の母です。子育てをする中で、一人目の子は厳しく育ててきたこともあり、自己肯定感が低いように感じます。「ほめ育て」が良いということは分かっているつもりですが、なかなか難しいです。「ほめ育て」のポイントや自己肯定感を高める声のかけ方があったら、教えてください。

- A**・ほめて育てるといのは、なかなかできないの。難しいのは、親が子育てに責任を負っている、その立場がそうしているんだと思うんです。おじいちゃんおばあちゃんになると、無責任なのよ、何やっても可愛いんだもの。そこの問題だと思ったら、ちょっと気が楽になるわね。あまり自分を責めないでね。
- ・一番いいのは「認める」ということ。ほめようと思うのではなく、ありのままを認めることです。この時に「良い子だね」というほめ方はやめてください。子どもの対象が小さければ小さいほど、良い子ってほめられたいと思って、自分で出来る、出来ないに関わらず良い子に見せようという気持ちが働いて「いい子症候群」といいますが、中身の無い変な事をやる子になるんです。よく〇〇できたね、5分早くできたね、と具体的に認めてあげることで、親が自分のことを認めてくれているというのが伝わります。
  - ・それからもう一つ重要な事は、自分で決定させることです。例えば明日小テストがある、という時に予定を聞いてみるんです。自分で決めたの、すごいねと言って任せてみる。それには自己責任が伴うわけ。自己決定をすうまくいった時は自己肯定感が強くなる。逆にうまくいかなかった時、お母さんが言うてうまくいかなかったらママのせいだと親のせいにするの。自分で決めたことなら自己責任だから、今度はこうしてみようとして改善します。だから、自分で決めさせることは幼児期の段階から大事ですよ。



**Q2** 小3男子のことで相談です。連休明けにいつも行き渋りがあり、その対応に悩んでいます。長期休み明けはもちろん、連休の後も行きたくないと言います。何とか前向きになるように「行きたくないだね、分かったよ。」と繰り返し、他事を話して笑顔になった後に「学校に行くよ」と声をかけ、少しずつ玄関に動かしていき、集合場所まで一緒に歩きますが、頑として動かない時は本当に困ってしまいます。今後また同じことが起きたとき、どのように対応するのが良いのか教えてください。

- A**・不登校というのは文科省の基準で年間30日以上欠席日数ですが、それ以下であっても、なかなか学校に行けないとなると「行き渋り」となり、全国の小中学生で33万人。それだけ大勢いるんです。2016年に教育機会確保法が成立して、子どもたちに休むのも権利だよ、ということを出しました。学校外での教育機会の充実を図っていくという政策ですね。
- ・お母さんの努力やご苦労を考えると涙が出てきます。でもこれは、なんとか学校に行かせようという前提があるわけです。お母さんもつらいけど、本人はもっとつらい。行く、行かないのところからちょっと離れて、子どものつらさに本当に共感するところに落とし込んでみてください。ありのまま一度受け止めてみて。ママは味方だ、自分の理解者だと思うと、心がほぐれて色々なことを喋り始めたり、自分でも問題点が見えるようになってきたり、そうなればしめたものです。
  - ・親としては、学校に行かないと社会のルールから落ちこぼれるんじゃないかという不安がありますが、今は多様な学びの方法がありますから。いったんコントロールするのをやめて、何をつらがつているんだらうというのをつかむのが先です。寄り添ってね。

**Q3** 小6、小4姉妹の母です。小6姉が自分なりの理由で怒ったり拗ねたりするのですが、理由を聞いても全く言いません。何時間でも言わないので困っています。相手がいて自分が不利になっても言わないので損もするし、拗ねて教室の隅でじっとしていたこともあるようで、こんな事では友達も引くし実際に友達もいないようで…。早く聞き出すコツ、本人が言い出せる声かけなどがあれば、アドバイスをお願いします。

- A**・下の子はどんな感じですか？ひよっとすると兄弟関係で上の子に問題が出てきた場合、下の子の方に愛情が向けられている、自分にばかり注目が付けられると感じている。一人目の子はどうしても親も過干渉になりがちなんです。下の子はのびやかでいいな、ずるいなって心を閉ざしたりすることはよくあるんです。そういうことも一つ頭に入れておいてください。
- ・やっぱりほめるということがものすごく大事なんです。脳の前頭葉という思考力や感情をコントロールする部分にいい影響がある。ほめることはただその場をやり過ごすことだけじゃなくて、我慢強さや感情の調整が出来る子に育てる大事な要素です。
  - ・上のお子さんをほめていますか？自分のことを言えない、これは言わないというより、お母さんとの関係で言えてないのかも。過干渉に叱るのをやめて、認めるということをやってみて。親の思いや願いがあるから難しいけれど、まずはしっかりその子を認める、ほめることからね。

Q4 10歳女子、15歳男子の母です。反抗期の子に対し、親は接し方を変えた方がよいのか、今まで通りの接し方でよいのかというところをお聞きしたいです。変えるのであれば、何かポイントはありますか。

- A・変えなきゃいけないのは、過干渉をやめるとのこと。うるさいとか、知らんぷりするとかそういう時に、一人の大人として尊重して対応する。なかなか話が通じない時に、「〇〇しなきゃだめでしょ」と押し付けるんじゃないで、「あなたはどう思うの」と聞いてみることです。子どもの意見に相づちを打って、心で受け止めるということが一番大事なところですよ。
- ・変わらなくていいことは、親の価値観。例えば嘘をつくのは嫌いか、そういうところは頑として譲らないで、それはお母さん嫌いだよと。校則に違反することを自慢げにやることもある時期ですよ。そうしたら、それはお母さん嫌いだとか、そういうことは危険だとか、自分の価値観をポンと打ち出す。その代わりに、言いたいことを言ったら、さっと引く。引き際の速さが大事です。それをぐちぐち言うと、何でだよと反抗するに決まっています。思春期は独特の屁理屈の世界に入っていますから「あ言えよこう言う」で親が言い負かされて、最初に何を言いたかったのか分からなくなってしまいます。
  - ・親が壁になることも重要です。親はやはり人生経験がありますから、それをポンと言ってさっと引くと、「やっぱりそうか、親の言う通りだよな」と内省するんです。焦って追い詰めないで、その内省を大事にしてあげてください。
  - ・コロナや戦争で、今の思春期の子どもはつらい思いをしています。そこに思いを馳せて、一緒に乗り越えていきたいですね。

Q5 小5の息子が普段は甘えてくることもあります。ゲームをやり出すと攻撃的な性格に変わり、思うようにならないとイライラする事もあり、そのギャップにどう対応しているのか、姉の時とは全然違うので心配です。今後思春期を迎えるにあたり、なんとなく心づもりはありますが、どう対処しているのか不安です。

- A・コロナで自宅にいる時間が長くなって、ゲームに依存していく子がすごく増えています。これまでは男の子はゲーム依存、女の子はつながり重視で友達依存だったのが、女の子のゲーム依存も増えてきています。
- ・ネットやゲームの影響で、感情コントロールができなくなるのは依存症の特徴なんです。依存症になるのは、ドーパミンが放出されて脳が快感で満たされる。だからなかなかやめられないし、寸断されると暴力的になるんです。治療の作戦を立てないといけなくらい厳しい。はまってしまいう理屈がありますから、ルールをしっかり作ることが大事です。
  - ・「尾木ママのスマホルール7カ条」(※)というものがあります。スマホは保護者が買って契約して、子どもに貸しているものという関係をしっかり確立しておくことが大切です。使用は何時まで、使う場所、充電する場所は共有スペースで決めることも重要。食事中の使用は厳禁。そしてトラブルが生じたら、すぐに保護者に相談すること、これだけは徹底させてください。「保護者も子どもと一緒に守ります」と一緒にルール化されるといいと思います。
- ※ 可児市いじめ防止パンフレット「みんなでいじめをなくそう」小中学生版p7、保護者版p6に掲載しています。→



Q6 中3と小5の息子がいます。子どもが動く前に、つい良かれと思ってアドバイスをしてしまい、結果、子どもが不機嫌になって険悪ムードになってしまいます。過干渉だと分かっていますが、上手な声かけの方法があれば知りたいです。

- A・過干渉をやめていくコツですね。親は我が子のことが心配で責任を感じるから過干渉になるわけですよ。でも結果はよくないよっていうのは、みんな分かっているの。親子関係が変われば一気に子どもは変わります。過干渉にならないことは、自分との戦いです。
- ・手紙を書く、言いたいことをメモにしてみるのはどうでしょう。文字化すると伝わりやすいし、自分も過干渉にブレーキがかかります。書くということは、自分が見えてしまうんです。だから、ちょっと口で言う前に、同じことを書いてみようということ。日記を書くのもお勧めです。
  - ・口で言うと、目もつり上がった表情でしょうから、子どもも嫌な思いや怖い思いをします。文字だと何回も読み直しができて、ポイントだけに突っ込んでいくのではなくて、できていることもほめながらまとまったことを伝えられていいかなと思います。スマホでやり取りじゃなくて、手書きがいいですね。心がこもってくる、温まってくるんですよ。
  - ・もしよかったらお返事書いてね、とか、お手紙作戦やってみてください。結構単純なことでも腹を立てていたり、小さなことを干渉していたなということが見えたりして、自分が恥ずかしくなることもあるかもしれませんね。

Q7 中3男子の事で困っています。部屋が汚く、学校からのお便りも出しません。親が部屋を掃除したり、かばんからお便りを出したりしてもいいものか、そのまましておくのも嫌ですし、どうしようか悩んでいます。

- A・この相談に頷いて聞いている方、多かったです。これは100%お母さん側から見た価値判断なんです。整理整頓の悩みの時に大事なことは、まず、子どもの目線に立って考えてみるということです。
- ・例えば、せっかくランドセルをかけるフックを作って、ここに置くんだよ、教科書はここにしまっただよと決めておいても、帰ってきたらそら辺に投げ出しちゃうとかありますよね。それを子どもの目線に立って考えてみると、ランドセルも結構重いんですよ。フックにかけるとも重くて嫌になってしまう。なるほど、このフックの位置が高すぎるのかな、ここにかけるよりも置き場所を作った方がいいかなとかね。服も脱いで散らばっていると、子どもにしてみれば、どこに置いたらいいか分からないとか、置きにくいとか言うので、ジャージを掛ける場所を作ろうとかか。お母さんが勝手に決めるんじゃないで、子どもに聞きながら、相談して、2、3日試してみようかってね。
  - ・大人のキャリアで一方的に良い知恵を出してしまうんじゃないで、一緒に考えていく。それぞれの目線で考えてみると、大変なことがいろいろ見えてきて、一緒に解決できるんじゃないかと思えます。

「お母さん大変ね」「よくやってみえますね」と、日々の子育てを労ってくれる尾木ママの言葉に、自然と心が軽くなっていました。自分のことを認めてもらうと、勇気や自信が出てくるのは、大人も子どもも同じですね。アドバイスの中に繰り返し出てきたキーワード、「ありのままを認める」「子どもの気持ちに寄り添う」…大切にしていきたいですね。「子育ては親育ち!」



相談会の様子が、ケーブルテレビ可児『可児市ふるさと応援番組「いきマイ+ (プラス)」』の「まるごと子育てる〜む」のコーナーで放送されます。毎月第2土曜日からの一週間、毎日7:00/12:00/17:00/19:00/22:00の放送です。(場合によって変更することがあります。)

7月16日~22日は相談会冒頭の尾木ママの話、8月以降、順次子育て相談を放送予定です。

可児市役所 子育て支援課 子育て応援係 脇田 知里  
電話：62-1111(内線5545) FAX：66-1005  
E-mail: kosodate@city.kani.lg.jp

