【家庭教育に関するアンケートに寄せられた質問について】

10月7日（水）に千葉大学大学院教育学研究院の細川かおり先生をお招きして「子どもの心が育つ、自分が育つ」のテーマのもと家庭教育講演会を実施いたしました。講演会開催にあたり、事前アンケートで子育てについてお悩みや相談に関する質問をさせていただきました。講演会の限られた時間の中で、全ての質問内容にお答えすることができませんでしたので、お答えできなかったご質問については、家庭教育指導員が回答させていただきます。子育てに関する悩みや質問は、ご家庭によってさまざまです。今回の回答が、日々の子育てを考える際のひとつになれば幸いです。なお、家庭教育講演会のアーカイブを令和8年12月末頃まで配信いたしますので、ぜひご視聴ください。



Q.イヤイヤ期について知りたい

親にとっては悩みの種であるイヤイヤ期ですが、子どもが「イヤ！」と自己主張し始めるのは、精神面での成長・発達を意味しています。この時期を乗り越えることで、子どもは自立性を育んだり自己主張の方法を学んだりしますので、ストレスをためずにうまく対応したいところです。



★具体的にイヤイヤ期の子どもに対する接し方のポイントを紹介します。

1. 子どもの言葉に共感する

子どもは意味もなく「イヤ！」と叫んでいるわけではなく、そこには子どもなりの理由があります。パパやママにとっては理不尽な理由であったとしても、まずは「イヤなんだね」と子どもの気持ちに共感し寄り添ってあげましょう。

2. 「自分でやりたい」を肯定する

イヤイヤ期（2歳頃）は、自分で出来る事はまだまだ少ないので、大人が手伝った方が何でもスムーズに行くのは当たり前のことです。しかし「パパやママがやった方が早いから」と先回りしてしまうと、子どもの「自分でやりたい」という気持ちを否定してしまうことになり、自立心を養う機会が失われてしまいます。時間に制限があったり、子どものできることに限界があったりすると「全部自分でやりたい」という気持ちを叶えてあげることは難しいので、そういうときは途中まで手伝って最後の仕上げを子どもに任せてあげることで「できた！」という満足感や達成感を得ることができます。

3. 気持ちを切り替えるようワンクッション置く

何かに熱中している子どもの行動を切り替えるのは簡単なことではなく、何を提案しても「イヤ！」と拒絶されてしまうことがあります。そんなときはいきなり行動を切り替えるのではなく、ワンクッション置いてみましょう。例えば、ブロック遊びに夢中になっている子どもに、お片付けや食事をしてもらいたいときには、いきなり途中でブロック遊びを中断させるのではなく「それが終わったらお片付けしてご飯にしようね」と前もって声をかけておいたり、作りかけなら続きができるように見える場所に置いて「ご飯食べたらまたやろうね」と話したり、今やっている楽しいことをいきなり奪われるのではなく、一区切りするまで待ったり、続きができるようにすることで、子どもの抵抗感や反発心も少なく素直に行動してもらいやすくなるでしょう。



Q.しつけと虐待の境界線がはっきりせずわからない

子育ての中で「わかってほしい」「しっかりしてほしい」と願うあまりに言い方がきつくなってしまうことはありませんか？親とはいえ人間ですから感情的になることもあるでしょう。ただ、手が出る、暴言を吐いてしまう傾向になっていたら注意してください。しつけには、子どものやる気をつぶさないように見守る子どもへの思いがあります。ですから、しつけといいながら感情を爆発させたり、子どもを力で押さえつけようとする恐れがあるならば、これはしつけではなく虐待になります。

子ども時代に虐待を受けた影響は、乳幼児期はもとより、思春期、青年期、壮年期など人生のあらゆる時期において様々な形で現われると言われています。また、虐待は子どもの脳に多くの癒やされない傷を与えると言われています。気持ちに余裕がない、子どもに怒りをぶつけてしまいそうな時には、まずご相談ください。

Q.疲れているとどうしても感情的になりがちです。子どもには明るく思いやりのある子に育ってほしいと思っていますが、日々どのような事に気をつければよいでしょうか？

疲れているとついついイライラしたり、感情的になってしまう事もありますよね。怒りは人間にとって自然な感情で、大切なのは怒りをなくすことではなく、その感情に振り回されず、状況に応じて適切に対応することになります。まずは、6秒間をやりすごしましょう。人間の怒りの感情のピークは6秒と言われています。深呼吸などして6秒間をやり過ごすことで落ち着きがもどってきます。その後、お子さんと話をしてみてはどうでしょう。意識するだけでも違うと思いますよ。

❤思いやりのある子に育てるには？

《親子の絆を深める》

子どもの心が育つためには、親子の絆がいかに深まっているかということが重要になります。一緒にたくさん遊んだり、ご飯を食べたり、今日あった出来事をお互いに話したりすることでも、絆が深まっていきます。

《保護者がお手本になる》

子どもに思いやりのある子になってほしいと願うのであれば、まずは保護者がお手本になる行動をすることが近道となります。例えば、乗り物で高齢者の方に席を譲ったり、重たい荷物を持つ手伝いをしたりするなど、保護者のなにげない様子を子どもはよく見ています。見ず知らずの人に対しても親切にする事が、人間関係の中では必要なのだと次第に学んでいけることでしょう。

《前向きな口調を意識する》

子どもと会話する時は、普段から命令口調ではなく「○○しようね」と前向きな表現にすることを心がけましょう。

《きちんと言葉で伝える》

「ありがとう」「○○ちゃん・○○くんのおかげで助かったよ」などと、感謝の気持ちを伝えてあげましょう。手伝ってもらった結果、どう思ったのかを伝えることで、自分ではない相手がどんな気持ちになるのかを想像できるようになっていきます。人間が抱く感情を少しづつ覚えていってくれます。

【怒ると叱るの違いは？】

《怒るとは？》…子どもが言うことを聞かないときなどに腹が立ち、自分の感情をぶつけてしまうのが「怒る」ということです。子どもを導く余裕や意識がなく、ついカッとなって大声を出したり、手が出てしまったりする状態です。

《叱るとは？》…子どもが好ましくない言動をしたとき、間違いに気づかせて、よい方向に導くために注意やアドバイスをするのが「叱る」ということです。子どものことを考えて、改善するため冷静に話すことができている状態といえます。

Q.子どもの環境の変化やストレスによる癇癪に対する対応方法は？

お子さんの年齢はわかりませんが、中学生頃の思春期では特に自分の欲求や衝動をうまくコントロールして伝えることができないために不安定になり、過度に攻撃的になってしまうことがあります。イライラの持って行き場がなく、やみくもに親にぶつけてしまうこともあるでしょう。そんな時は、お子さんが落ち着いてから「何があったの？」「○○はそう思うのね」と、そのまま聞いて受け止めてあげてください。また、自分をうまくコントロールできない子どもが暴走してその結果傷ついてしまうことから守るためにも、子どもの欲求や衝動を適切にコントロールすることを学ぶためにも、親が「壁」になることも必要です。親が本気で子どもと向き合おうとしている姿勢は子どもにも必ず伝わります。

Q.子育ての経験がないので、子どもとどう接していいのか？声がけの仕方を教えてほしいです。

子どもと接した経験がないと、何を基準にどんな言葉を選べばいいのか迷ってしまいますよね。まずは気負わず、目線を合わせて「あいさつ」から始めるのが一番シンプルでおすすめです。話す前にまずは、しゃがんで目線を合わせる。少し高めの声で、ゆっくり話す。相手がこちらを向いてから話し始めるとよいと思います。

・最初に出会ったときには「おはよう！」「こんにちは」など自然な挨拶をしてみましょう。
・お子さんが何かに熱中しているときは、「○○で遊んでるんだね」と子どもの行動をそのまま言葉にしてみましょう。
・何かしてくれたとき「ありがとう」と感謝を伝えましょう。
・泣いている・怒っているときは「いやだったんだね」「くやしかったんだね」と否定せず、子どもの気持ちの「オウム返し」から始めましょう。
・目に見える事実をそのまま言葉にするだけで立派なコミュニケーションになります。
例えば…車作ったのね。何の車かな？等
・子どもを動かしたいとき「～しないで」ではなく、「～しよう」に代えてみましょう。
例…ウロウロしないで　→（私と）手をつなごうね、近くにいてね
こぼさないで　→　こうやって持つとこぼれないよ
早く片付けなさい　→　長い針が「3」になったらお片付けしようかなど、具体的な言葉にする。

※家庭教育に関する個別のご相談は、来庁・電話・LINEで受付けています。

生涯学習課　☎043－443－1464

