

保護者応援ガイド

子どもは、笑顔の数だけ幸せになれる

～温かい言葉を、笑顔で～



最近、子どもをほめましたか？

子どものいいところをすぐ言えますか？

令和6年5月 能代市教育委員会

特別支援教育統括コーディネーター 加賀谷 勝

1 子どもへの関わり方

【幼児期】自立へのステップの時期

- しつけの一番重要なポイントは、いつかできるようになるという期待だけで、急ぐことなく、大切なことを伝え続ける。伝えるところまではしつけで、いつできるようになるかは、子ども任せにする。
- 育児に失敗があるとしたら、急ぎすぎることと手抜き。急がず手を抜かず、これが育児のコツである。
- 子どもは親の言った通りにしないで、親のやっている通りにやる。口よりも心、しぐさ、行動で関わる。

【学童期】友達と学び会う時期

- 小学校低学年は集団ルールを学ぶ、中学年は友達と結束して対人関係を学ぶ、高学年は友達と比較しながら自我に目覚める時期。
- 友達から学ぶこと、友達に教えること、友達と遊びや趣味に熱中することが増える反面、不安になったり、傷付いたりすることもある。自分の気持ちを表現したり、整えたりしながら、友達と良好な関係を作っていけるようにサポートする。

【思春期】自分探しの時期

- 他人の目を通して、自分の内面を客観視する時期。外面は鏡でよいが、内面を見るためには友達と関わる必要がある。思春期の仲間は、自分に対して安心できる肯定的な評価をしてくれる友達である。（友達の評価には、即効性と持続性がある！）
- 自分探しの大事な時期なので、子どもに対して失望したような言い方はできるだけしない。成果が上がってくるまで、待ってあげる姿勢と、安心しているという信頼感を伝える。

親が育児をする喜びは二つあります。一つは、子どもに期待できる喜び、もう一つは、子どもを幸せにすることができる喜びです。できることなら、子どもを幸せにする喜びを大きくしましょう。

どんな親も、子どものそばにずっといることはできません。しかし、大人に大切にされてきた子どもは、やがて同じように、自分自身を大切にできるようになります。そうやってたくさん大人の思いが、ちゃんと子どもの中に残っていくから、今日も子どもに「あなたが大切だよ」と伝えましょう。

「子育て四訓」

乳児はしっかり肌を離すな
幼児は肌を離せ、手を離すな
少年は手を離せ、目を離すな
青年は目を離せ、心を離すな

2-1 子どもの見方を変えよう

Q：「部屋に入ったとき、どちらに注目しますか？」

【きちんと座っているAさん】



【立ち歩いているBさん】



人はどうしてもマイナス面に目が向くので、多く人はBさんを注目して注意を与えます。一方、ちゃんと座っているAさんは、当たり前前の行動（望ましい行動）をしているので、声を掛けないことがよくあります。

望ましい行動に注目して承認、称賛すると、その行動は増えていきます。「これくらいはできて当たり前！」と思わず、子どもの小さな変化や頑張りに気付ける穏やかな心と、大きな目と、優しい口をもちましょう。

「当たり前」は最大の敵です。子どものできないところに注目してイライラするよりも、子どものよいところや、今できているところを見付けて、分かるように言葉で伝えると、子どもの中に「できた」がたくさん積み重なります。そして、それをステップにして、新しいことや苦手なことにチャレンジしようとする「やる気」が育ちます。人からプラスの評価を受けたとき、子どもの「やる気」スイッチがオンになります。

子どものよい部分に目を向けると、イライラの原因からいったん離れることもできます。子どもの見方を変えて、味方になりましょう。子どもの「できる」と「笑顔」が増えます。

2-2 子どもの見方を変えよう

【視点の転換】

困った子ども	⇒	困っている子ども
子どもを変える	⇒	環境（関わり方）を変える
なぜできないの	⇒	何に困っているの
やる気がない子	⇒	やり方が分からない子
～しかできない子	⇒	～があればできる子

一番困っているのは子ども自身です。そして、「いつか、きっとできるようになる」と信じて、どんなときも子どもの気持ちに寄り添いながら、温かい言葉を掛けてください。「宿題が半分しかできていない」と思うところを、「半分もできた」とプラスに転換しましょう。

【リフレーミング】

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）で見ている物事を、枠組みをはずして違う枠組みで見つめ直すこと。物事の見方を変えることで、ネガティブな考えや、短所・欠点として見えていることも、長所や利点として捉えられる。

ネガティブな見方	ポジティブな見方
飽きっぽい	興味の範囲が広い・好奇心旺盛
おしゃべりな	社交的な・活発な・頭の回転が速い
落ち着きがない	行動力がある・活動的で元気がいい
おとなしい	穏やかな・話をよく聞く・考え深い
頑固	一貫性がある・意志の強い・信念がある
こだわる	最後までやり通す・物事を大切にしている
集中できない	視野が広い・なんでもできそうな・気が回る
マイペース	自分の世界をもっている・信念がある
優柔不断	視野が広い・他の人の意見を尊重する

見方を変えることは、子どもの苦手さに目をつぶることはありません。苦手さにしっかり向き合い、その上で子どもの強みや得意なことを生かしながら、改善・克服していくことが重要です。

子どもを変えるのではなく、自分の視点を変えることで、子どもとの関係性を変えることができます。（過去と他人は変えられない。変えられるのは未来と自分自身である）

3 子どもに伝えるほめ方

Q：いつもいい加減に食器洗いのお手伝いをしているのに、今日は自分から進んでやりました。どんな言葉を掛けてほめますか？



- A 「今日はちゃんとできたね。えらかったね」
- B 「お皿の汚れをきれいに拭き取れたね」
- C 「頑張ったね。明日からも忘れずにやろうね」

子どもの発達段階や性格によって違いはあるが、この場合は子どものよいところを具体的に伝えている「B」のほめ方がよいとされている。

【ほめ方のポイント】

- ① 60秒ルール
 - ・行動の変容は、60秒内の対応で決まるので、行動の直後に具体的にほめる。
- ② 25%ルール
 - ・結果よりも努力している過程に注目して、その行動を繰り返し言葉でほめる。
- ③ 3回ルール
 - ・人は3回ほめられるとその気になるので、複数の人がほめる。
- ④ その子に応じたほめ方
 - ・優しい表情やハイタッチ、グーサイン等、言葉以外の方法でほめる。

【ほめ方のタイミング】

- ① 活動に取りかかる前 「ノートを机の上に出したね」
- ② 活動に取りかかった瞬間 「そうだね、書き始めたね」
- ③ 活動に取り組んでいるとき 「ここまで書けたね。あと3行だね」
- ④ 活動をやり終えたとき 「最後までやりきったね」

【ほめ言葉リスト】

- ① 頑張ったとき 「すごい！ やったね びっくりしたよ ナイス！」
- ② 感謝するとき 「～してくれてありがとう 助かったよ うれしいよ」
- ③ 愛を伝えるとき 「大好き！ 生まれてきてくれてありがとう 宝物だよ」
- ④ 困っているとき 「辛かったね 気持ち分かるよ 泣いていいよ」
- ⑤ 応援したいとき 「あなたならできるよ 大丈夫だよ！ 一緒にやろう」

ほめることは、相手を肯定的に見る、あなたに関心があるというメッセージを伝える行為、喜ぶ相手を見てまたほめたくくなります。ほめられると、無条件にうれしい、またほめられたい気持ちになる、相手に好意を抱くこととなります。ほめる・ほめられるは、良好な人間関係を構築することにつながります。

歯みがきをしないときに注意をするのではなく、歯みがきをしたときにこそほめましょう。ほめる手間を惜しむと、子どもの自尊心を高める機会を逃がします。ほめられることは蓄積しますが、叱られることは蓄積しないで慣れるだけです。叱る回数を減らし、ほめる回数を増やしましょう。



4 子どもに伝わる叱り方

【なぜ叱るの？】

- ・今している言動を止めさせたいため。
- ・問題行動を繰り返さないため。

【叱る必要のあるとき】

- ・命に関わる危険な行動をした。
- ・約束を破るときや人に迷惑をかける行動をした。

【叱ることの副作用】

- ・「自分はダメだ」と思い込んで、自信がもてなくなる。
- ・不安定になり、トラブルを引き起こす危険性が高まる。
- ・親の言動が丸ごと子どもに移る。
- ・一時的に効果はあるが、持続しないことが多い。
- ・叱ることがエスカレートして、虐待につながりやすい。

【3種類の叱る】

- ①大事なことを教えるため ②憂さ晴らしのため ③その場をおさめるため
効果があるのは①だけであることが理解できると、無駄に叱ったり、叱りすぎたりすることは減る。

【叱り方のポイント】～行動は叱るが、人格は否定しない～

- ①行動を3つに分けて対応する（ほめる回数を増やす）
- ・お手伝いをしたなどの望ましい行動はほめる。駄々をこねるなどの望ましくない行動は反応せずに、望ましい行動が現れるのを待ってほめる。人を傷付けるなどの許しがたい行動は事前に約束をする、望ましい行動を繰り返し指示をする。警告をしても許しがたい行動が続くときは、ペナルティを与える。
- ②共感してから、短い言葉で伝える
- ×「いつまでテレビ見てるの、いい加減にきなさい！」
 - 「もっと見たいよね、約束の8時だから終わり」（次、いつできるかを予告する）
- ③叱った後は、必ずほめる
- ・叱りっぱなしにすると、叱られたことだけが記憶に残り、自信をなくすので、「言うことを聞いてくれて、うれしいよ」などと言葉を掛ける。
- ④冷静に自分に問い掛ける習慣を付ける
- ・みそ汁をこぼしたとき、後始末が大変だから叱るのは親の都合である。問題が発生したときは、一呼吸おくように、「こぼれたね、どうしたらいい？」の一言で怒りの気持ちを抑えられる。

子どもは叱られることが多くなると、「私はダメな子どもなんだ」「どうせ私なんか何もできないんだ」と、自信をなくします。注意を引くために、わざと問題行動を起こすこともあります。叱らない親になるのではなく、叱っても大丈夫な親子関係を築くことが大事です。

キーワードは、「ほめるときは感情的に、叱るときは本気に」です。

5 子どもに伝わる言葉かけ

Q : 「学びで一番基礎となる力はどれですか？」



【話す】



【聞く】



【計算する】



【読む】



【書く】



【推論する】

「聞く力」（「聞き取る力」）ではないでしょうか。大人にとっては、子どもにしっかり伝わる話し方が求められます。（伝えると伝わるは違います）

【伝え方のポイント】

- ① やってほしい行動を具体的に伝える（命令形はやる気をなくす）
 - × 「もうちょっとで終わり」 → ○ 「あと3問で終わり」
 - × 「お店の中を走るな！」 → ○ 「お店の中を忍者のように歩こう」
- ② 「～したら～できるよ」と肯定的に伝える（否定形は混乱する）
 - × 「着替えないと外出できないよ」 → ○ 「着替えが終わったら外出できるよ」
- ③ 近付いて、注意を引き付けてから、穏やかに、静かに伝える（大声は伝わらない）
 - ・ 子どものそばに行き、同じ目線の高さで、前振りをしてから話し掛ける。
 - 「穏やかにCalm・近付いてClose・静かにQuiet」 CCQ
- ④ 視覚情報を示して伝える（視覚情報は聴覚的短期記憶をカバーする）
 - ・ 身振り手振りを交える、伝えたい内容を絵や写真にしてみるなど、「見て分かる情報」を目で見えるようにする。
- ⑤ I（アイ）メッセージで伝える（主語を自分にとすると責める要素が減る）
 - × 「どうしてあなたはこんなに遅いの、何時だと思ってるの」YOUメッセージ
 - 「あなたが帰ってこないから、私は心配してたんだよ」Iメッセージ

伝わる言葉とは、子どもの心に届く言葉です。普段から子どもが何を考えているのか、何を求めているのかを想像しましょう。言葉には温度があります。温かい言葉は心を和やかにし、勇気づけてくれます。冷たい言葉は心を傷付け、絶望的にさせてしまうこともあります。たった一言が人生を変える力をもっていることを認識して温かい言葉を笑顔で伝えましょう。

6 子どもの捉え方

①子どもが振り返ったときを見逃さない

- 子どもはうれしいときや困ったとき、自分を見守ってくれる大人の視線を期待して振り返る。大人から「それでいいんだよ」「大丈夫だよ」と言ってもらえると、「今」だけでなく、長期的にも大きな支えとなる。子どもは、「何があっても大丈夫」という安全基地があると、大冒険ができる。子どもが育つ瞬間を見逃してはいけない。

②スキンシップは、子どもの自律した心の成長を支える

- アタッチメント（愛着）の直訳は「くっつくこと」。子どもは、辛いことや悲しいことがあったとき、大人にくっつかせてもらい、安心感を得る。子どもはスキンシップによって、「私は認められている、守られている」ということを実感しながら、大人から離れていく。
- 人は生まれるとすぐ母親に抱き付き、つかまろうとする。育っていくためには、つかまり、体に触れ、安らうことができる存在が必要である。母親が子どもを抱っこすることは、栄養を与えることと同じくらい重要である。いくら栄養を与えても、スキンシップが不足すれば、子どもはうまく育たない。

③子どもは、いつも見ている大人に心が似てくる

- 友達におもちゃを貸せる子どもになるためには、子ども自身が貸してあげたいと思える経験をしていなければ、行動に結び付かない。こんな子どもに育ててほしいと思ったら、身近な大人が模範を示す。子どもは、大人の言うことは聞かないが、大人のやっていることを学んでまねをする。大人が生きたルールブックとなる。

④問題行動は、子どもにとって必要行動であり、SOSサインである

- 友達に乱暴な行動をしているが、本当は仲良く遊びたいと思っているかもしれない。問題行動は、困っているサインであり、成長する上で必要行動であると捉えて、子どもの気持ちに目を向け、行動の理由を探ると答えが見付かる。一番困っているのは、何とかしたいと思っているのは子どもである。

⑤子どもは、評価されたように育つ

- 「まだ準備できないの。早くしなさい！」と、否定的な言葉掛けは、子どものやる気の芽を摘み、自己肯定感の低下につながる。子どもの行動を肯定しつつ、「もう準備はできたかな」に変える。子どもが劇的に変わるかもしれない方法は、温かい言葉を笑顔で言い続けることである。

⑥子どもの希望に応えられることに喜びを感じる

- 過度な期待は子どもの発達を妨げる。子どもが親の希望通りのことをするよりも、子どもの思いに応えられることに喜びを感じる親を目指す。子どもが「～やって」と甘えてきたら、何度でも楽しく手伝う。その代わり少しでも自分からやったときは認める。

子育てとは、自分の思うようにならないものと向き合っていくことの連続です。親が思うように育てるのではなく、子どもが望んだことを満たしてあげることが大切です。大切なものは見えませんが、大切にしたものは子どもの姿に映ります。



7 子どもの望ましい行動を増やす

〈行動を理解するための3つの枠組み〉

行動の前（きっかけ）	行動	行動の後（結果）
「お菓子を買って」と、ねだる	⇒ お菓子がほしくて泣いて騒ぐ	⇒ お菓子を買ってもらったので、泣き止んだ

子どもがお菓子売り場で「お菓子を買って」と、泣いて騒いだとき、他者の目が気になるので、親はお菓子を買って与える。子どもは泣き止むが、「泣けば要求が通る」と誤学習して、子どもが親に対して主導権を握ってしまう。



〈どうすれば、泣いて騒ぐ行動を減らせるか？〉

行動の前（きっかけ）	行動	行動の後（結果）
①「今日はお菓子を買わない」と伝える	⇒ お菓子がほしくて泣く	⇒ お菓子を買わず、泣き止んだら <u>ほめる</u>
②「今日はお菓子を買わない」と伝える	⇒ 泣かずに、我慢できた	⇒ お菓子を買わない約束を守ったことを <u>ほめる</u>
③泣いたら、「外に出る」と伝える	⇒ お菓子がほしくて泣く	⇒ 買い物を止め、外に出て泣き止んだら <u>ほめる</u>

親が子どもから主導権を取り戻し、行動だけを見るのではなく、行動の前（きっかけ）と行動の後（結果）の環境を調整して対応する。行動の前に、買わないことを予告をする、子どもが守れそうな約束を決める。行動の後は、お菓子を買わない、泣いても反応しない態度を貫く、我慢できたらほめるなどが考えられる。その他に、お菓子を一つ買うことを認める、小さなお店で練習するなど、スモールステップで行動を身に付けていくことも有効である。普段、家庭で子どもの望むことに応えていると、子どもは外で自分の思い通りにならなくても我慢できるようになっていく。

全ての行動に、理由や意味があります。子どもは問題行動で語ります。分からないことがあったら、よく子どもを見てください。子どもが答えを持っています。子どもの気持ちに目を向け、理由を探ると答えが見付かります。

子どもが駄々をこねたり、癇癪を起こしたりしたときは、安全面に留意した上で、泣きたければ泣きなさいという気持ちで見守る対応（無反応）と、「叱らないけど、譲らない態度」が大切です。子どもが望ましい行動を身に付けるためには、「肯定する・共感する・ほめる」ことが一番の早道です。

8 子どもが怒りを鎮める方法

【怒りとは】

- 怒りは身近な人を見てまねてきたこと。 • 怒りの表し方は自分で選べる行動である。
- 怒りをコントロールするのは自分である。 • 怒りの背景には強い願いがある。
- 怒りをなくすことはできないがコントロールはできる。
- 怒りは人を傷付けるためではなく自分を守るため。
- 怒りは現在の問題を解決するために感じる感情である。
- 怒りは結果、原因を取り除けば消える、抑え込もうとすると爆発する。



【怒りのコントロール法】

①深呼吸（最も簡単な方法）

怒ると心臓がドキドキしたり、呼吸が浅くなったりして、体が戦闘モードになるので、鼻からゆっくり4秒息を吸い、口から6秒かけて吐く。

②タイムアウト（その場から離れて頭を冷やす）

その場から離れて冷静になって落ち着きを取り戻す。離れている間は、イライラの原因を考えず、深呼吸するなどリラックスして過ごす。

③怒りで生じる身体変化を言語化する

頭が痛い（ブンブンする）、胸が苦しい（ムシャクシャする）、お腹が痛い（ゴロゴロする）と、言葉で外に吐き出して気分転換を図る。

④魔法の呪文を唱える（気分がよくなるセルフトーク）

「大丈夫」「なんとかなるさ」「こんなときもあるさ」「失敗は成功のもと」「まあ一いっか」と、落ち着けるワードを心の中で唱える。

⑤お守り作戦

イライラしそうなときに、ハンカチ・ズボンの折り目・ミサンガ等に触る、景色、写真、好きな物を見ることで、気持ちを安定させる。

⑥ストレッチ（体を動かす）

肩を上下させたり、手をグーパーさせたりして、筋肉をほぐすとセロトニン（気持ちを安定させ、幸せを感じやすくするホルモン）物質が出て落ち着く。

⑦6秒ルール（怒りのピークは6秒、長くても1分～2分）

6秒待つことをルールにして、怒りを鎮める。心の中で1～6まで数える、水を飲む、ノーシンキング、好きな歌を歌う、外を見るなどして気を紛らす。

⑧怒りを書いて捨てる

怒りを紙に書いた後、丸めてゴミ箱に捨てたり、シュレッダーで裁断したりして、怒りの感情を調整する。

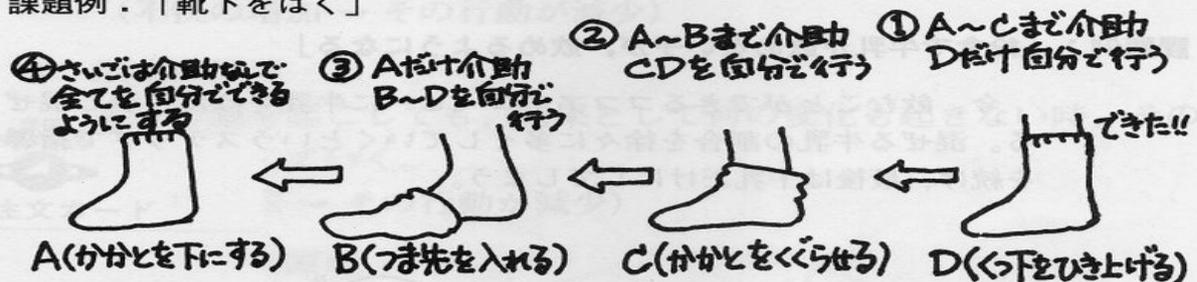
出来事は変えられませんが、考え方はコントロールできます。考え方が変われば感情も変えられます。怒りの感情を内に押し込めなくて、自分に合った方法で外に吐き出すことが大切です。

「怒って、よかったことはありますか？」

9 子どもの心をくすぐる裏技

- ①魔法の数字（カウントダウン） 5・4・3・2・1
 - ・子どもが何かを準備（片付け）するときを使う。（競争心をあおらない）
 - ・スピードを変えて数えると、子どもは張り切る。（失敗で終わらない）
- ②不適切な行動を適切な行動にすり替える（失敗しても適切な行動を短く伝えて幕を引く）
 - ・ハサミを無断で取ったとき、「あっ、お母さんがそのハサミを使おうとしていたんだ。取ってくれてありがとう」と、適切な行動にすり替える
- ③煙に巻く作戦
 - ・子どもがマイルールにこだわる場合は、「～ということになっています」、「ここに～と書いています」と、納得できるように淡々と穏やかに一般的ルールを伝える。
- ④選択肢を提示する（「～やる、～やらない」はNG）
 - ×「宿題やる、やらない」 → ○「漢字練習と計算問題、どっちやる」
- ⑤切り替えの猶予（一人で切り替えができれば認める）
 - ・「お父さんが帰ってくるまでに〇〇しておいてね」と、切り替え猶予を提示して、その場から離れて刺激を与えないで待つ。
- ⑥行動と思考の切り替えは、キーワードで
 - ・「レディーファースト」「〇年生だもんね」「こんなときもあるさ」等、子どもの好きな言葉や怒りを鎮める魔法の呪文で気持ちを切り替える。
- ⑦達成可能な目標と目に見える評価
 - ・食器を並べるなどのお手伝いを設定して、頑張りが見て分かる評価（カレンダーに〇を書く）を行い、10個貯まったらご褒美をあげる。
- ⑧常に成功体験で終わる（スモールゴールを増やしてラストゴールへ）
 - ・課題を細分化し、Aからではなく、ゴールに近い順①からスタートして徐々に最初の手順に戻っていく。（①→②→③→④）

課題例：「靴下をはく」



人は教えられたことはすぐ忘れるが、自分で気付いたことはなかなか忘れません。気付きとやる気はコインの表裏のような関係です。自分で気付くからやる気になります。これこそ学びのスタートです。やる気になった子どもの伸びしろは無限大です。知識を与えるよりも、やる気にさせることが大切です。子どもの前で旗を振りながら、子どもの心をくすぐる工夫をしましょう。

10 子どものために家庭でできること

- ①生活リズムを整える（早寝・早起き・朝ご飯をおろそかにすると昼の生活に影響する）
- ・就寝・起床・朝食時刻を決めたスケジュール表を掲示する。親が一方的に決めるのではなく、子どもと話し合いをする。自分で決めたルールにすると実行しやすくなる。
 - ・よい睡眠や朝食の習慣と、学力・問題行動には深い関連がある。毎日朝食をとる子どもほど、学力調査の得点が高い傾向にあると言われている。また、睡眠不足が、気になる言動につながっていることもある。睡眠が安定することで、体も心も健康になる。
 - ・朝起きて、食欲がないのは、身体が正常に働いていない証拠である。規則正しい時間に食事をとると、「からだの脳」（呼吸、体温調節など生きるのに欠かせない機能を担う）が刺激される。
- ②家族の一員として「役割」を与える
- ・家族のために役立つ役割（風呂掃除、洗濯物の取り込み、ゴミ出し等）を話し合っ
て決めて、毎日行う。お手伝いをすることは、自分のやりたいことより、誰かのた
めにやるべきことを優先させる練習になり、自分の気持ちや行動をコントロールす
る力を身に付けることにもなる。また、ほめる機会を増やすことにもつながり、自
己肯定感を高めることができる。
- ③子どもに愛情が伝わるシンプルな方法
- | | | |
|----------------------------|---|-----|
| 気付くこと（言いたいこと、してほしいことを受け取る） | } | 笑顔で |
| 触ること（スキンシップは心の栄養） | | |
| 見ること（子どもはいつも見てほしいもの） | | |
| 聴くこと（聴いてもらえただけで落ち着く） | | |
| 言葉を掛けること（言わないと思いは伝わらない） | | |
- ④できないことは、手伝ってあげる
- ・子どもができないことは喜んで手伝う。子どもには自立心があるので、どんなに手
伝っても「自分でやりたい」という気持ちは消えない。困ったときに「いつでもや
ってもらえる」という安心感があれば、「一人でやってみよう」という意欲が生ま
れる。
 - ・十分に甘えを受け入れられてきた子どもは、精神的自立も早い。甘えが十分でなか
った子どもは、形を変えて親の注意を引くようなことをやり続ける。
- ⑤「保護者」から「親」（木の上に立って見守る）になる
- ・子どもを「できない」存在として保護し続けると、子どもの自立を妨げる。親が「保
護者」でいる限り、親から愛されるためには、子どもは「できない」存在でいるし
かないからである。子どもの成長に合わせて、親も対応の仕方を変えていく。

いい子だから可愛がる、言うことを聞くから優しくするのはありません。可愛がるから、言うことを聞いてやるから、いい子に育つのです。

11 子育てに役立つとおきの情報

尖った口調はNG！（タレント 南 明奈さん）

相手がドアの鍵をかけ忘れたときに、「なんでまた忘れたの！」「ちゃんと鍵閉めて！」と、ぶっきらぼうな言い方をすると、向こうも嫌な気分になる。「また鍵開いてたよ、私が誘拐されたら嫌でしょう？」と柔らかい言い方で伝える。伝えると責めるは違う。相手の落ち度に、次から気を付けてもらいたいのであれば、穏やかな口調で伝えればいい。口調が尖ってしまうのは、非を責めたいという気持ちが強いため、それが相手を嫌な気分させる。責める気持ちは、相手の落ち度にかこつけて、ストレスによるイラ立ちをぶつけているだけが多い。

双子ちゃんのお母さんにインタビュー

Q：「性格も似ていますか？」

A：「いいえ、真逆です！」

Q：「子育てで気を付けていることを教えてください」

A：「外に出るとみんなが二人を比べるので、家では比べないようにしています」



三つ子ちゃんのお母さんの子育ての秘訣！

一人一人と過ごす時間を大切にしている。例えば、買い物に行くとき、3人一緒ではなく、今日は〇〇さん、別日は□□さんと決めて、1対1の時間をつくって、好きな物を買ってあげたり、スキンシップをしたりしている。お母さんと過ごす時間は、子どもにとって、お母さんを独占できる「スペシャルタイム」である。

男女別の声の掛け方

□男の子は「根拠」「具体的」→キーワード S（さすが）・O（お願い）・S（すごい）

- ・「〇〇さんは、4月に入ったばかりだから、一緒に遊んでね」
- ・「一人でブロックを片付けたね。さすが！」

□女の子は「情緒」→キーワード A（ありがとう）・U（うれしい）・T（助かった）・O（おかげで）

- ・「あの子は一人ぼっちで寂しそうでしょう。誘ってあげてね」
- ・「みんなのためにブロックを片付けてくれて、やさしいね」

上の子どもに言うてはいけない「NGフレーズ」

- ・「お兄さん（お姉さん）だから、しっかりしなさい！」
- ・「どうして弟（妹）に優しくできないの！」

→できるだけ上の子どもを優先する、一日一回愛情を伝える時間をつくる。

「ありがとう」・「うれしい」・「助かった」

親子関係をよくするために使いたい言葉は、「ありがとう」、「うれしい」、「助かった」の3つ。相手が「やってくれて当たり前」という考え方でいると、3つの言葉は使えない。子どもがお手伝いをして家族のために少しでも役に立つことをしてくれたら、3つの言葉を積極的に使おう。みんなが笑顔になる。

「子どもは、笑顔が大好き！」

子どもたちに母親の似顔絵を描いてもらおうと、全員が笑顔の表情を描く。子どもにとって一番印象深いお母さんの表情は笑顔である。子どもは、本能で大人の笑顔を求めている。笑顔は言葉を超えた最高のコミュニケーション。最も早く信頼関係を築く方法は、笑顔を見せることである。

「子どもの叱り方」 ～神戸大学と同志社大学チームの研究結果より～

全国の20歳から70歳未満の男女を対象に、子どもの頃の叱られ方について、「次は頑張ろうね」「どうしてできないの」「罰を与えられた」の3つに分類してアンケートを実施したところ、「次は頑張ろうね」と励まされたグループが成人後により影響があったという結果をまとめた。子どもに寄り添い、できると信じて励ますことが大切である。

「みかんの話」

みかんには、「早生（わせ）・旬・晩生（おくて）」がある。どのみかんがよいとか、悪いとかではない。早生は早生、旬は旬、晩生は晩生のよさがある。人間にも「早生・旬・晩生」があって、それぞれ優劣に関係はない。一人一人違うことは、当然なことある。そして、一人一人違っているからこそ、生まれてきた価値がある。あるがままの子どもを受け止めて、子どものよさや魅力を最大限伸ばしたい。

「りんごの話」

Q：4人の子どもに3個のりんごを分けるために、あなたは どうしますか？

A：一般的には、1個のりんごを4等分し、12個にした上で、1人に3個ずつ分ける。しかし、4人の中には、りんごが嫌いな子どもがいるかもしれない、お腹がいっぱいな子どもがいるかもしれない。一番よい方法は、子どもに聞くことではないか。子どもがしてほしいことを、子どもにする。

「芽生えた美点に注目しよう！」

よい庭を作ろうとするなら雑草を刈り取ることは重要だが、育てたい植物の手入れをし、周囲の土を耕すことが何よりも大切である。目の前の子どもに対して、「あなたはここがダメ！」と欠点や問題点を指摘したくなる。雑草を刈り取ることから始めるのが効率的だと感じるからである。しかし、子どもにすると気が重くなる。子どもを育てようと思ったら、芽生えた美点に注目し、地道に水や肥料、愛情を与えなければならない。

「応援してくれる人がいれば」～秋田県出身の元水泳選手 長崎宏子さん～

「私は期待されながらオリンピックで金メダルを取れなくて、高校1年の時に水泳が嫌になったことがある。しかし、結局23歳まで続けた。それは応援してくれる人、母親がいたから。挫折しても失敗しても、そばで応援してくれる人がいれば、頑張れる」

「 」に何を入れますか？

- 人は乾杯の数だけ幸せになれる（西洋のことわざ）
- 子どもは「 ? 」の数だけ幸せになれる

12 子育てQ&A

1 生活編

Q：偏食が激しい

A： 偏食の原因としては、こだわりが強い、感覚の異常（嗅覚、味覚、触感）が考えられる。どちらの場合も、対応は「放っておく」である。

こだわりの場合は、あれこれ介入すると、こだわりが強くなる可能性がある。感覚の異常がある場合は、無理をしない。

子どもが食べたいものを出して、食事を楽しい時間にする。小さい頃食べられなくても、いずれは食べられるようになる。

Q：うそをつく

A： 親に言いたくないことがあってうそをつく、自分に注意を引きたくてうそをつく、空想や願望からうそをつくなど、人間のもつ正常な防衛本能である。うそをつく必要があったという子どもの気持ちを汲み取る。

うその内容にもよるが、子どもを追い詰めない。厳しくうそを叱るのではなく、あなたが言っていることは本当のことではないのを知っているよというニュアンスの言葉を、その場の状況に合わせて伝える。何が正しい、正しくないと白黒つける必要はない。

現実と頭の中で考えたことの区別がつきにくいことがある。内容が非現実的であっても、「そうなんだ」と受け止める。ときには、感情を込めなくて「でも〇〇じゃなかったっけ？」と、さりげなく確認すると、素直に謝ることがある。

大人にとってはうそでも、子どもにとってはうそではないこともある。子どものうそは、おおらかに受け止める。ただし、人を傷付けるうそはいけないことを理解できるまで教える。

Q：9歳なのに、一人で寝るのを嫌がるようになった

A： 9歳は子どもが自立していく上で大きな節目となる。自立には必ず不安が伴う。子どもは、親の後ろ盾（愛情）を確かめながら、次のステップに移行する。「何言ってるの」と、突き放さないで、不安な時期を越えるまで付き合う。

Q：ネット・ゲームにはまっている子

A： ①夢中になっているネットやゲームを否定せず、信頼関係を築いていく。

②ネットやゲーム以外に楽しく過ごせる時間、活動、人を少しずつ増やす。

③基本的な生活習慣が乱れている場合は、スモールステップで整えていく。

早寝よりも、朝一定の時間に起きることを続ける。約束を工夫することよりも、ゲーム以外の楽しみを見つけていくことが一番のお勧めである。



Q：親子でルールを決めるときのポイント

A：①親が一方的に決めるのではなく、親子でよく話し合い、説得ではなく、お互いに納得できるルールにする。

②場面ごと（家庭や学校、外出先等）にルールは違っていてもよしとする。家庭はリラックスする場なので、他よりもおおらかでよい。

③後になって変更すると混乱するので、できれば最初から守れるルールを設定することが肝心である。

④繰り返し注意することを防ぐために、決めたルールを紙に書いて視覚化する。

Q：宿題をやろうとしない

A：低学年までは、親と一緒にやってあげる。宿題の後に、しっかりほめたり、楽しいことができるようにしたりする。親と一緒に宿題をすることが習慣になれば、そのうち子ども一人でもやれるようになる。

必要に応じて、担任の先生と話し合いをして、子どもの実態に合わせて宿題の内容や難易度を調整する。

2 育児・しつけ編 ——

Q：イライラして叱ってばかりいる

A：子どもへの期待度が高すぎる、あるいは、親が不安になっていることが考えられる。子どもに期待する喜びよりも、幸せにできる喜びを大きくする。不安は他人を巻き込む力が強いので、家族関係を見直すことで不安は少なくなる。産まれたばかりの我が子を抱きしめたときの気持ちを忘れない。

Q：思い通りにならないのは、育て方が悪いから

A：機械は上手に動かせば、思い通りに動く。子どもは生きているので、思い通りになるはずがない。どんな子どもにも当てはまる「よい子育て」はない。思い通りにならないからこそ、おもしろいのである。肩の力を抜いて、急がず、手を抜かず、子どもを好きでいることが大事である。

Q：「サンタクロースはいない」と、いつ教えたらいいのか

A：鳥には翼が、魚にはひれがある。人間には想像力（思いやり）がある。想像力は人を支える大きな力を持っている。わざわざ教える必要はない。子どもが自分で気付けるまで待つ。

Q：甘えん坊なので、自立できないのではないか

A：子どもがくっついてくるうちは、いくらでも甘えさせる。依存することは自立に必要な力である。子どもは、心が満タンになれば、自分で考えて行動する。

Q：思春期までに親としてやっておくべきことは何か

A：親が弱みや失敗を子どもに見せないと、子どもは弱みを見せてはいけないと考えてしまう。親は子どもにありのままの姿を見せる。子どもが悩んでいるとき、寄り添いながら、人生の先輩として、自分の体験談や思いを伝えることで、子どもは自分で答えを見付ける。

Q : 「どうして学校に行くの?」と聞かれたら、どう答えらよいか

A : 「個性って、一人じゃ分からないから」、「仲間と関わることで、知らない自分を見付けられるから」と伝える。

Q : 中学生になって急に無口になるのはどうしてか

A : 話さなくなるのは、反抗的になっているからではなく、言葉にできないくらい、すごい体験をしているからである。「言葉では分からないけれど、あなたが大変なことは分かっているよ。でも、そこを乗り越えたら大丈夫だよ」と見守ってくれる大人がそばにいるだけでいい。

3 発達編

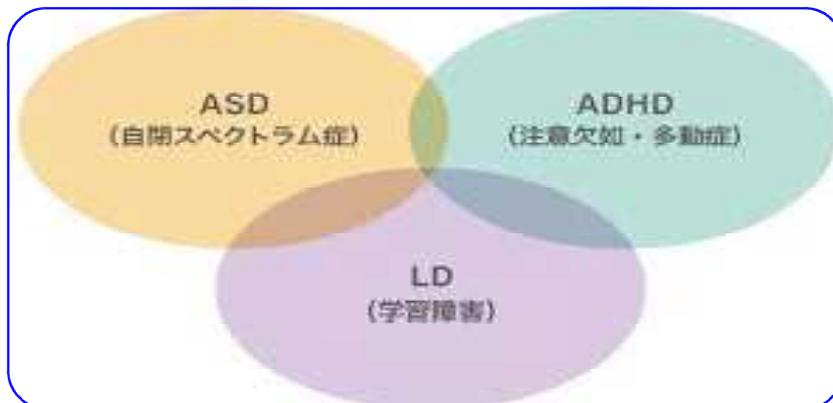
Q : 健診で発達障害の可能性があるとされたら、どうしたらよいか

A : 子どもにとって家庭は慣れた環境であり、自分のペースで生活できる。しかし、集団場面では、ルールを守って行動したり、相手と折り合いを付けたりすることが求められるため、不適応な行動が発見されやすい。もし家庭でも気になる様子が見られるようであれば、子どもの特性を理解した対応をするために、一人で悩みを抱えず、保健師や園の先生に相談して、医療機関を受診することが望ましい。

支援のスタートは、気付きと周囲の理解、そして、相談できる人を探すことである。早くから専門的・教育的な支援を受けた人の方が、社会に出たときの適応がよいと言われている。

Q : 発達障害とは

A :



①学習障害 (LD)

全般的な知的発達に遅れはないが、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論する能力のうち、特定のものの習得と使用に著しい困難を示す状態。

字の形が整っていない、漢字の細かいところを間違える、板書を書き写すのが遅い、聞き間違いや聞き漏らしが多い、計算に時間がかかる、図形問題や長文読解が不得手、手先が不器用等の特性が見られる。

②注意欠如多動症 (ADHD)

年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、多動性、衝動性の症状を特徴とする。

A 不注意

うっかりミスが多い、忘れ物をよくする、気が散りやすい、整理や時間管理が苦手、話し掛けられても聞いていないように見える。

イ 多動性

落ち着きがない、授業中に席から離れる、過度にしゃべる（口の多動）、順番を守れず割り込む、活動に大人しく参加できない。

ウ 衝動性

待つことが苦手、人の話に口をはさむ、結果を考えずに行動する、すぐに怒り出す、思いつきでしゃべる、暴言を吐く。

③自閉スペクトラム症（ASD）

臨機応変な対人関係が苦手なことと、特定のものに強いこだわりがあることが特徴。

ア 社会性

友達関係をうまく築けない、人の気持ちを読み取れず、思ったことを口にする、思い込みが強く折り合いを付けるのが難しい。

イ コミュニケーション～曖昧な表現（きちんと、早く）の理解が難しい、字義通りに受け取る、状況に応じた話し方ができない。

ウ こだわり

興味・関心の偏りが大きい（くるくる回る物に固執する、電車・恐竜博士）、ルーティンを好む（毎日同じ時刻に、同じ場所で、同じことをする）。

発達障害は、3つの特性が単独で見られる場合もあれば、複数の特性が重複して見られる場合もある。また、特性には強弱もある。発達の特性によって、本人の努力だけでは生活上の支障をきたしている状態で、かつ特別な工夫や支援が必要であることが、発達障害か障害でないかの違いである。

Q：気になる行動に気付くポイント

A：①幼児期（1歳～就学前まで）

- ・3歳を過ぎてても言葉が出ない（知的に遅れがないと、その後に伸びて言葉の遅れを取り戻す）、オウム返しや独特の声の調子、呼び掛けに反応しない、奇妙な行動（手の平を見せながらバイバイする、手をひらひらさせる、換気扇のファンをいつまでも見ている）をする。
- ・感覚過敏や運動のぎこちなさ、些細なことでパニックやかんしゃくを起こしやすい。
- ・家でも外でもいつも動き回っている、全然寝ようとしめないなど、活動性が高く、エネルギーに溢れている状態が長時間続く。
- ・子ども同士の関わりが少ない、いつも一人で遊んでいる、集団の輪に入れない、他の子どもと一緒に行動がとれない。

②児童期（小学校時代）

- ・学校行事等の決められた予定に合わせるのが苦手で、生活習慣にこだわりが強く、人の目を見て話すことや相手の感情を推し量って関わるのが不得手である。
- ・立ち歩く、おしゃべりが止まらない、集中できない、片付けができない、忘れ物をするなどの行動が頻繁に現れる。
- ・授業についていけないという知的レベルの問題が明らかになってくる。

Q：急にチック症状が見られるようになった

A： 人の身体は自分を守ろうとするから、不安やストレスを感じたとき、言葉で返せ

ないと身体で表現する。例としては、セルフタッチ、チック、吃音、場面緘黙が挙げられる。

チックは、自分の意志では止めようがなく、不随意的に生じる運動や発声であり、その運動や発声は突発的に、急速に、反復的に、非律動的に、そして常同的に生じる。1年以上継続する場合を慢性チックと呼び、2週間は続くが1年以内に治まるものを一過性チックと呼ぶ。

チックが生じる部位は顔や首が多いが、身体各部位にわたって見られる。3歳から15歳ごろまでに発症し、特に小学校低学年に多く見られる。女子よりも男子に多い。

発症の原因ははっきりしないことが多いが、緊張する場面では頻繁に生じ、睡眠中にはほとんど見られない。一過性のチックは、自然に治る場合が多いので、子どもにストレスをかけずに「優しい知らんぷり」を心掛ける。持続する場合には、過度の緊張感をもたせないように親子関係を調整したり、専門機関と相談してカウンセリング、行動療法、薬物療法を考えたりする。

Q：かんしゃくへの対応

A： かんしゃくの原因で最も多いのが欲求不満、疲労、空腹等である。大声で泣き叫ぶ、手足をバタバタさせて暴れる、頭を壁などに打ちつける、物を投げる、人に当たるなど、子ども一人一人異なる。かんしゃく自体は、多くの子どもに見られ、1歳になる前くらいから起こり始め、2歳～4歳が最も多く、5歳を過ぎるくらいから落ち着いてくる。

対処法としては、

- ①子どもが興味のある物を示して注意を引いて気をそらす。
- ②子どもをその場から連れ出して離れて見守り、落ち着いてから声を掛ける。
- ③うまくいかないときに「助けて」と周囲の大人にヘルプを求める方法を教える。
- ④なだめたり抱っこしたりすると、かえって誤学習（関わってもらうために泣き叫ぶ）するので、無反応（共感するが注目を与えない）がベストである。

4 就学・進路編

Q：小学校選びのポイント

A： 子どもが最大限の力を発揮できる場を選択することが大事である。それぞれの学校・学級で、学習内容や支援の仕方に特色があるので、もし不安であれば、市町村教育委員会に連絡をして、実際に小学校見学や就学相談を行う。

就学先としては、①通常の学級（支援員配置や通級指導教室の利用）、②特別支援学級、③特別支援学校がある。

①通常の学級

集団で学年相応の各教科等の学習をする。子ども本人及び保護者の申し出により、指導方法や課題の調整等の合理的配慮を提供している。

通常の学級に籍を置き、担任の他に、特別支援教育支援員を配置してもらったり、決められた時間に通って指導を受けられる通級指導教室を利用したりできる。希望する場合は、市町村教育委員会に伝える。

②特別支援学級

小集団の中で、一人一人の子どもの実態に応じて必要な学習内容が設定されて

いる。

子どもの障害に応じて弱視、難聴、肢体不自由、病弱・身体虚弱、知的障害、自閉症・情緒障害の6つの学級がある。

学校行事や学年・学級活動、給食、清掃など、通常の学級の子どもたちとの活動したり、教科等によっては通常の学級に入って学習したりする。(交流及び共同学習)

③特別支援学校

一人一人の子どもに応じた学習内容が設定されていて、少人数できめ細かい指導と、小学部から高等部まで一貫した指導が受けられる。

実際の生活体験を重視した学習を行い、日常生活に必要な力や将来の自立した生活に必要な力を身に付けていく。

近隣の園や学校、居住地域の学校の子どもとの学習も実施されている。(交流及び共同学習)

就学先決定のポイントは、自分らしく学べる場であるか、自分のよさを生かせる場であるか、将来の自立に向けた力を身に付けられる場であるかである。小学校入学後に、子どもの状態の変化等により、学校を変えることができる。その際、転籍、転学先が子どもにとって最適な教育が受けられる場であるか、関係者と十分に相談する。

Q：中学校進学に向けて

A： 選択肢としては、同じ学区の中学校（通常の学級もしくは特別支援学級）の他に、特別支援学校中学部がある。新たに特別支援学級や特別支援学校を希望する場合は、事前に学校見学及び教育相談を行う。自分で判断する力が付いてくるので、子どもの考えを率直に聞いた上で決定する。

特別支援教育支援員の配置については、より自立した生活が求められるので、小学校と比べると支援する時間が少なくなる。通級指導教室については、自校に通級指導教室がない場合は、他市町村の教室に通う他校通級や教師が訪問する巡回通級指導を利用する。



Q：高等学校進学に向けて

A： 高等学校の種類は、全日制課程、定時制課程、通信制課程等、多種多様である。進路決定に当たっては、入学を目標にするのではなく、卒業後の進路も視野に入れる。最終的には本人が決定することになるが、情報が人を動かし、正しい選択につながるため、学校生活や授業の様子を踏まえた「ありのままの情報」、テストの結果や学習状況といった「客観的な情報」、担任の先生の知識と経験に基づく「生きた情報」を参考にする。

ある調査によると、進路について親が子どもに話すとき、「あなたの好きなことをしなさい、自分で決めなさい」など、親の価値観を伝えるよりも、子どもの自主性を重んじる言葉が増えていることが明らかになった。上記の3つの情報に加えて、親の体験談や考えを伝えることも大事である。日ごろから子どもの進路やキャリア選択につながる会話や問い掛けをして、子どもの自己選択・決定につなげる。

【進路指導のキーワード】

自分で選ぶ（自己選択・自己決定）：自分で選んだという意識があれば頑張れる。
自分の目標がもてる（自己実現）：明確な目標があると努力ができ、踏ん張れる。

自分の苦手さを知る（自己理解・自己肯定感）：得意な面や代替手段でカバーする。
～ 主な引用・参考文献 ～

秋田県教育委員会（2024）「秋田県特別支援教育校内支援体制ガイドライン（四訂版）」

秋田県教育委員会（2024）「～就学相談のためのガイド～ お子さんのよりよい就学のために」

佐々木 正美（20015）発達障害の子に「ちゃんと伝わる」言葉がけ すばる舎

佐々木 正美（20011）「子どもへのまなざし」 福音館書店

本田 秀夫（2021）子どもの発達障害 子育てで大切なこと、やっていけないこと S B新書

全日本特別支援教育研究連盟（2023）「これからの特別支援教育はどうあるべきか」 東洋館出版

柴田 哲・柴田コウ（2023）「発達障害児をそだてるということ」 光文社

河合 隼雄（2010）「こころの子育て」 朝日新聞出版

大豆田 啓友（2011）これでスッキリ！「子育ての悩み解決100のメッセージ」 すばる舎





「親の笑顔が増えれば 子どもは笑顔になる」

「しっかり甘えさせてあげることが
自立の一番の近道です」