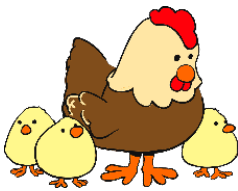


子育てのストレスと 上手に付き合う

いとしご 155号(2015/11/8)～168号(2018/1/8)で
掲載したものをWEBで転載(一部変更)しています。



岩澤 寿美子さん
臨床発達心理士 公認心理師

「子育てのストレスと上手に付き合う」をテーマに5回シリーズとして、社会福祉法人 嬉泉 清瀬市子どもの発達支援・交流センターとことこセンター長 岩澤 寿美子さん(臨床発達心理士 公認心理師。執筆当時：女子美術大学非常勤講師)にお話を伺っていきます。親子のストレスへの対応についてや、子どもの成長を促すポイントについてなど、普段の生活の中で無理なくできることをお伝えしていきたいと思います。

- 第1回 子どもの生活リズムを見直すことから始めよう
- 第2回 ふわふわことばとチクチクことば
- 第3回 成長を促すポイント「待つ」って難しい
- 第4回 タダで学べるのがたくさん！ ～生活の中にあるタネ～
- 第5回 シリーズ最終回 総集編

第1回 「子どもの生活リズムを見直すことから始めよう」

(ー) イライラすることばかりで…。何から始めればいいでしょう？

お子さんは毎晩十分に眠れていますか？

睡眠時間だけでなく、その質も考えてみましょう。寝る寸前まで、テレビを見たり、ゲームの光のシャワーを浴びたり、戦いごっこで盛り上がってしまうと、なかなか“ぐっすり”にはつながりません。

寝る前の過ごし方はどうでしょうか？

夕方から、お布団に入るまでは、食事、入浴、宿題…と慌ただしい時間の過ごし方になってしましますが、快眠につながる、ゆったりとした気持ちをもてるといいですね。でも、「ちっとも寝てくれない」と

いうときもありますよね。そんなときには夜早く寝かせよう、寝かせなくてはとイライラしがちですが、考え方を切り替えて、朝早く起きることでリズムを整えていけるといいですね。

日中の遊びや活動が心地よい疲れにつながることも忘れないでくださいね。幼児の場合は、お昼寝との関係も大きいと思います。園の先生と相談することも大事です。

(**； 休日くらいは親子でゆっくり寝たいです。

休日はどのように過ごされていますか？ ゆっくり休んだり、普段なかなかできないことを体験したり、楽しく過ごしたいものですが、睡眠などリズムがいったん崩れてしまうと戻すのに時間がかかり、かえって親子のストレスにもなります。あくまでも子どもの生活リズムを崩さないなかで、親子で充実した時間になるように工夫できると良いですね。

(?▽?) 食事についてはどうですか？

ごはんをどうやって食べてもらおうか頭を悩ませているお母さんも多いと思います。

食べること自体に興味がなかったり、ほかのことに気を取られてしまっていたりすることもあると思います。

そんなとき、例えば今日のメニューのカレーライスが突然ポンとテーブルに並ぶより、作りながら「人参出して」「ジャガイモも入れようね」と冷蔵庫から出してもらおう。切った野菜を鍋に入れてもらう。

子どもは食べなくても、「お手伝いしてありがとう」「助かったよ」「おいしかった」と自分が手伝ったカレーをみんながおいしそうに食べている様子を見ている…。

こんなことから、“食”に興味をつなげていく。

これは一つの例ですが、親御さんの負担にならないいろいろな工夫を考えてみてはどうでしょう。

(*´艸`) 栄養が気になるので、なんとか食べてほしいです。

”空腹は最大のご馳走！”です。食べさせることに1時間以上もかけるより、20分程度で切り上げてしまうのも、お互いのストレス軽減の工夫の一つです。”いただきます”(始まり)と”ごちそうさま”(終わりの楽しい「儀式」を子どもにあわせて考えてみましょう。栄養が気になるかもしれませんが、1日、1週間の中でバランスを考えていけると良いのではないのでしょうか。

”(-”-)-”なるほど。でもいつもそんなふうにするのは難しいかも…。

子どもの生活のリズムができてくると、親のストレスも軽減されてくることを実感していただきたいと思います。大人の側が、時間や気持ちに余裕があるときがチャンスです。ぜひ大人が楽しむつもりでやってみてください。きっと「わくわく」や「すっきり」は子どもに伝わるはずですよ。

繊細な子どもにとって、睡眠・食事も大人が考える以上にストレスを感じています。
困ったときには、身近な専門家に相談してみましょう。一人で悩まないでね。

第2回 「ふわふわことばとチクチクことば」

今朝、朝一番のお子さんへの声かけは、どんなことばで一日が始まったでしょうか？

「いつまで寝てるの！なんで起きないの！」

「早くしないと遅れるわよ！」

お子さんのこだわりやルーティンを頭では理解していても、早く起きて準備を始めてほしい、遅れないで学校に行ってほしい、こんな声かけをしないで思うとおりに動いてくれればどんなにいいか。毎日毎日朝から送り出すだけでも大変ですよ。

でも、こんな声かけをするときお母さん自身はどんな気持ちでしょうか。イライラ？ ツンツン？ ムカムカ？…。そして、もし自分が朝こんな声かけをされたら どんな気持ちになりますか？

今回のテーマはふわふわことばとチクチクことばとしましたが、お子さん方の道徳の授業で取り上げられたりしていますので、どこかで耳にしたこともあるかもしれませんね。チクチクことばはイメージしやすいと思います。そして、お子さんのやる気スイッチはチクチクことばでは入りません。

では、ふわふわことばってどんなことばでしょうか。「相手を大切にしていることが伝わることば」、そして相手を大切にしていることは自分を大切にしていることでもあります。「自己を認め、他を認める」ことをアサーションと言います。例えば、こんな会話、身に覚えはありませんか？

母「今日の晩御飯、何食べたい？何でも言って」

子「〇〇」

母「〇〇はできないわよ」

子「…じゃ、何でもいいや…」

母「食べたい物、ちゃんと言ってよ！」

子「……」

せっかくお子さんの好きな物を作ってあげようと思っているお母さんの気持ちは、攻撃に変わってしまっています。何を食べたいと聞いて答えてもらったのに、できないと拒否をするという、矛盾した会話(ダブルバインド)になっています。

一方、お子さんは聞かれてリクエストしたことを拒否されたために、次の主張をしようとしもない非主張の形になってしまっています。

今度はどうでしょう。

母「今日の晩御飯、何食べたい？」

子「〇〇」

母「そうだね、最近〇〇作ってないわね。

今日は材料がないからゴメンね。

明日作るわね。今日は好物の△と□なら作れるけど？」

「じゃ、△」

最初からできること、できないことを明確にしたり、選択肢を挙げておくともっとスムーズかもしれませんね。

朝の会話は、どうすればいいでしょう……。

見通しを持って計画を立てることが苦手なお子さんには、まず、何時に寝れば、朝心地よく起きることができるか。十分眠ることがどれだけ心地よい一日につながるかを考え、実感することから始めるとよいかもしれません。お互いの気持ちに余裕のある時間に、お子さん自身がどう考えているかを共有してみることは大事です。

「おはよー！いい天気よ！大好きなハムエッグが冷めないうちに食べてほしいわ」鼻歌交じりにカーテンを開け放してみましようか。(そうそう、年頃のお子さんの部屋に入っていいかどうかも話し合っておきましょうね。)今まで5回声かけしないと起きなかったのに、3回で起きてきたら、「3回で起きたのね」なんてさらっとほめてみませんか。

イヤなことや傷つくことばが、いつまでも記憶に残ってしまうタイプのお子さんにとってチクチクことばは、まるで自分が全面否定されているようにここに突き刺さります。

まずはお母さんから、お互いのところがふわふわすることばを探して声に出して試してみてください。なかなかすぐに思う通りに子どもが行動してくれないかもしれませんが、ほら、お母さんの気持ちは「ほっこり」していませんか？

第3回 「成長を促すポイント「待つ」って難しい」

生まれたばかりの赤ちゃんの口元に指を近づけると、ちゅぱちゅぱと吸い付こうとします。これは赤ちゃんのもっている原子反射の一つで、生きるために必要な力です。生後3か月以降になると、この原始反射としての反応は消え、赤ちゃん自身が学習した力でおっぱいを吸うようになります。赤ちゃんはさまざまな力を持って生まれてきています。私達大人はその力を引き出して成長を支えていきたいものです。しかしついつい手や口を出したり、「こうしたらうまくいく」と先回りして失敗させないようにしてしまいがちですが探求心を見守り育みたいですね。

子どもの気持ちや行動力はどこへ？

朝の洋服はどうしていますか？お子さん自身が選んでいますか？

お母さんが「もう一枚きていきなさい」「それじゃ暑くなるわよ」といった声かけをして、用意をしてしまっていることも多いのではないのでしょうか。お母さんがするほうが早いと、「明日は自分ですのよ、間に合うように着替えてね」ととりあえずやってしまう…の繰り返しになっていませんか。

大人はどんな風を選んでいるのでしょうか。”その日の気分？” ”今日のお天気？…”子どもにとっても洋服選びが概念を身に着ける良いチャンスにもなります。

今の天気予報はとても親切です。前日との温度差、最高・最低温度も、天気が可視化できます。そうした情報から服を自分で選び、調整していけるようになると、自分の身体と外気の調整がつくようになります。そして何より大切なことは、自分で選ぶ力、自分で決める力が育つことです。でもすぐにできるわけではなく、自分であるようになるまでは大人の側にも“待つ”“見守る”そしてちょっぴりの“我慢”が必要です。

スモールステップで

大人の気持ちの余裕のあるときに本人と合ったステップから少しずつ始めてみましょう。

こんな言葉を見つけました。「小さな仕事をひとつひとつほめてみましょう。それらのちいさな作業は次のようなものでしょう。

パジャマをめぐ
パジャマを手提げかごに入れる
パンツをはく
Tシャツを着る
ズボンをはく
ひとつの靴下をはく
片方の靴をはく
靴のひもを結ぶ

それぞれのステップがうまくいくのをほめるのは大変な努力がいります。しかしその見返りを考えてみてください。

やがて子どもは着替えをする
泣いたり、がみがみ言ったりすることが
なくなっている
子どもは自分ができると感じる

親も自分がやりとげられたと感じる
つぎからは少ない努力でことが足りる
やがて励ましのことばが少なくてもすむようになる。

頻繁にほめるとき、それは口うるさいコーチではなく応援団なのです
『読んで学べる ADHD のペアトレーニング -むずかしい子にやさしい子育て-』
(シンシア・ウィットナム著 中田洋二郎監訳 明石書店 2002)より抜粋。

いかがでしょうか？応援団がいると大人も心強いですね。

今回は「タダで学べることたくさん！ ～生活の中にあるタネ～」です。

第4回 「タダで学べることたくさん！ ～生活の中にあるタネ～」

”秋の夜長”どんな風に過ごしますか？

一人の時間なんてとんでもない、いったいいつになったら一人で自分のことをやってくれるのかしら・・・とやきもきしている親御さんも多いのではないのでしょうか。でも、お父様やお母さまが“私がやった方が早いから”といやってあげている限り、子どもの自立への道は遠いかもしれません。

では、どうしましょう？お子さんの様子を見てください。

手を洗う
食事を食べる
着替える

実はこれも立派な自立です。まずはお子さんの今できていることを認めてあげましょう。
“うちはちっとも食べてくれない・・・”という時、なぜなのかをかんがえてみませんか。

体調は？

食やすい環境になっていますか？そもそも食事の時間は楽しい時間になっていますか。

子どもの身体はすべてが大切な道具になります。口(歯)は？手は？充分に使いこなせていますか？
いえ、その前に充分使ってみたい意欲が育っているのかが大事です。

食卓のウィンナーをがぶりとかじっていたら・・・、バナナの皮を自分で剥けるような形で出してあげたら・・・口も手も活かしています。え～、スプーンやフォークで食べてほしいのに、なんて声に出していませんか。

パンの袋を開ける、ヨーグルトのふたを大人と一緒に開けてみる、そんな体験が力加減の調整、手首の使い方を身に着けることにつながります。

洗濯物を干す間、洗濯バサミで遊んでみませんか？挟むのはまだ少し難しいかな、という子どもには来ている服に挟んでみると、ひっぱって取りたくなるものです。自分にはつけないでのサインを出してくれる子どもとは、ぬいぐるみに活躍してもらうのも一つです。きっと上手に取るための指使いのタイミングを知らず知らずのうちに獲得しそうです。

自分でちぎったレタスのサラダをトングで家族のお皿に取り分けるお役は、喜んでやってくれそうです。たとえ自分で食べなくても、野菜に触れる、喜んでもらえる経験は無駄にはなりませんし、給食係での自信につながります。

学習はどうでしょう？

クッキーの袋を開けてもらい、きょうだいや家族でシェアしたらいったい自分は何枚食べられるのか、真剣に悩んでくれそうですよ。

算数のつまずきは、cmやm、mlにℓなどの単位の出現にも関係してきます。物差しやメジャーを駆使してお家の中の色んな物を測ってみたり、大好きなジュースパックの単位をあてっこするのも大事な体験になります。

でも楽しく！が必須条件。散らかったクッキーの片付けはどう楽しみましょうか。こんなこともできるのね、なんて成長の発見ができそうです。子どもの意欲は、「持っている力+ちょっとの冒険」にあります。でも、その“ちょっと”は一人ひとり地学のです。あなたのお子さんの“今のちょっと”を探してみましょう。きっと“やってみたい!!”のタネはいっぱいあるはずです。くれぐれも早く芽を出せ…と焦らないでくださいね。

第5回 最終回 子育てのストレスと上手に付き合う 総集編

つぶやき



「外を歩くときに手をつなぎたがらないし、スーパーに行けば、どこか勝手に行ってしまう。家でも食卓で食べていたかと思うと途中なのに遊び始める…。何で落ち着いていられないのかしら。」

アドバイス

ギョッとされるのを嫌がるとわかっていても、手を放しては危ない！どうしましょう？
やってほしいこと(手をつないで)を事前に伝えることも大事。
手をつながずに一緒に歩く方法はないかな？

例えば…輪投げの輪を介して、2両編成の電車ごっこで歩いてみてはどうでしょう。

気になるおもちゃは、食事の間は、「ごはんを食べ終わるまで待っててね、食べたらまた来るよ」なんて言いながら、子どもと一緒に布をかけて視界に入らないようにしてしまいます。ソフト面での環境調整では気持ちの代弁や肯定的な声掛け(やるべきことを具体的に伝える)、ハード面では、場所や位置の工夫で随分落ち着くことも考えられます。

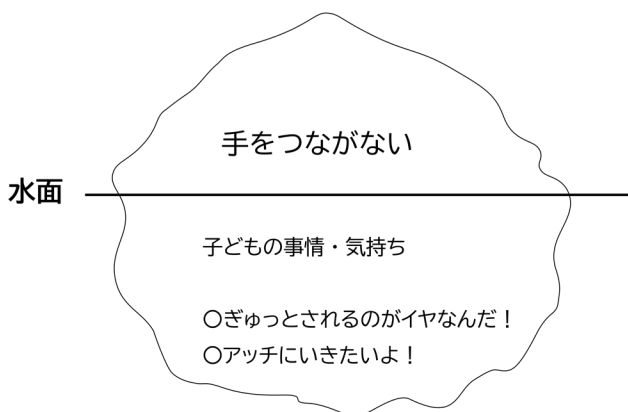
ポイント

“なんでそんなことするのかしら？”と考えることはとても大事です。

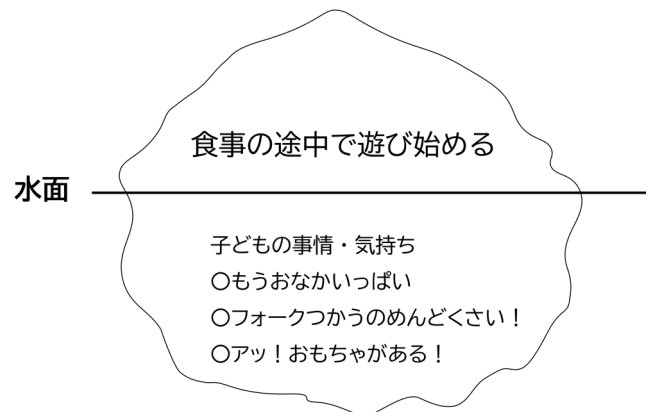
Aちゃんの気持ちを冰山モデル(図)を思い描いて考えてみましょう。

水面上に「見える行動(=大人が困っている)」、水面下に考えられる「子どもの事情・気持ち」を書いてみます。

手をつながないわけは？



食事の途中で遊び始めるわけは？



おしゃべりができる=気持ちを表現できると思いがちです。

子どもも自分の気持ちに気が付いていないこともあります。

おとなが、その気持ちを察してことばかけすることで、子どもも自分の気持ちに気が付くようになります。

つぶやき



「子どもを怒ってばかり…。一日が終わると何であんなに怒ったんだろう…。ニコニコと子どもを見守る、いつもやさしく素敵な母親でいたいのに。」

アドバイス

子どもが初めて寝返りをした時、初めての一步をあなたに向かって歩いてくれた時、心の底から喜んだあなたはいませんか？今どうでしょう…。元気に歩いている我が子を嬉しく思うどころか、立ち止まらない我が子を叱責してしまう自分がある。

残念ながら、期待を押し付けて叱るだけではその通りになってくれないのが子どもです。

“ほめて育てよ”と言われても我が子にほめるところなんてないわ！
という声が聞こえてきそうです。

実は「ほめる」ことよりも“認める”ことが大切です。

子どもの好ましい、望ましい行動を具体的（見える・聞こえる・教えられる形）に思い出してみましょう。

ex.1「妹に優しい」⇒

妹におもちゃを貸してあげる

5分間、母親がそばにいなくてもケンカをせずに遊ぶ

たとえその後、おもちゃの取り合いになったり、ケンカを始めても、まずは最初の「妹におもちゃを貸してあげる」という望ましい行動に注目するのが“認める”ということです。

ex.2「言われたことをやる」⇒

宿題の準備を始めた

食事の声掛けで手を洗いに行った

「課題を完全に終わった時にほめよう」と思うと、終わるまで怒り続けることになりかねません。まず、宿題のあることを思い出した、遊びの途中でも返事した、など取りかかろうとすることに注目するのが“認める”ということです。やるべきことの25%くらいのタイミングで注目し、認めていることを伝え、ほめてみましょう。

ポイント

子どもの行動への注目は、

否定的な注目 ～注意する、叱る、ため息をつく～

肯定的な注目 ～ほめる、認める、笑顔を返す～

そのどちらも子どもの行動の強化(強める)につながります、

強化したい行動を大人が認めていくことが大事です。好ましい行動に注目した後は、

<ことばで伝える・興味や関心を示していることを伝える>

ほめる:具体的な行動(オモチャ貸してあげたんだね、宿題思い出せたね)+エライよ

身体に触れる:そっと頭をなでる、ハイタッチ等

小さなお子さんの例をあげましたが、思春期にさしかかったり、口も利かない時期に突入した子ども、イライラのタネをぶつけてしまうパートナーにも通用します。そっと微笑む、「ありがとう」と口に出して伝える等、相手によって工夫してみてくださいね。相手を認めること、行動の背景を考えて「〇〇だったんだね」と伝えることで、お互いの関係性が変わるはずですよ。子どもだから、子どもなのに、ではなく、たった一人しかいない存在としてのBちゃん、Cくんとして関係を作っていくといいですね。

これまでシリーズをお読みいただきありがとうございました。(岩澤)

<参考文献>

- ・こうすればうまくいく 発達障害のペアレント・トレーニング 実践マニュアル 上林靖子監修 中央法規 2009
- ・むずかしい子を育てる ペアレント・トレーニング 野口啓二著 明石書店 2015
- ・育てにくい子に悩む 保護者サポートブック 高山恵子監修 学研教育出版 2012