

## R2 年度うみのこセンター父親教室に関するアンケートにお答えいただいた皆様

この度は、父親教室に先立ちましてアンケートにお答えいただき、ありがとうございます。大変多くの皆さまにお答えいただき、お父様やご家族のお子様を大切に思われる気持ちが伝わり、感銘を受けました。

今回は残念ながら、皆様の安全のため父親教室は中止となってしまいましたが、アンケートにてご質問いただいた内容に関することを少しでもお伝えできたらと考え、資料をご用意させていただきました。簡単ではありますが、ご参考になりますと幸いです。

講師(カウンセリングオフィス心葉 臨床発達心理士・公認心理師 稲吉 静)

\*\*\*\*\*

### ●ちょっと見方を変えてみる

今回の父親教室のテーマは「ちょっと見方を変えてみる」でした。まずは、この図をご覧ください。



まったく同じ「よく動く」というフレーズ。でも、フレームが違うだけでけっこう印象が違います。ここで、それぞれの図から浮かび上がる考えの例を挙げてみます。

--	--

フレームが違うだけで、浮かぶ考えもずいぶん違ってきますね(片方を隠して見ると捉えやすいです)。

ひとつの物・者は、その考え方や状況によっていろいろな捉え方をすることができます。時には、全く反対のイメージになったりもします。このように、ひとつの考え方の違った側面を捉えていくことを「リフレーミング」といいます。これは心理学用語のひとつで、心理療法にも使われているものです。

今回アンケートの「お子さんのよいところ」「お子さんの心配なところ」にも自然に「リフレーミング」が使われている部分がたくさんありました。匿名でいくつか例を挙げさせていただきます。

お子さんのよいところ		お子さんの心配なところ
興味のあることは何度でも頑張る	↔	興味がなくなるといなくなる
楽しいことがあると体全体で喜ぶ	↔	お話がまだできない
物おじせずに誰にでも話しかけられる	↔	だれかれかまわず声をかける
興味があることへの集中力がすごい	↔	夢中になると周りが見えず、言うことが通じない
自分の意見をはっきり言える	↔	がんこ
周りをよく見ていてこころ優しい	↔	周りを気にしすぎて自分のことができない
好きなことに熱中してずっと続けられる	↔	集団行動が苦手

もとは同じ表れなのに、「よいところ」にも「心配なところ」にもなることがわかります。親はお子さんの成長を案じ、大切に思うが故「心配」に意識が向きがちです。それも大切ですが、同時に「よいところ」に気付く機会を持つことも大切です。そうすることで、お子さんにかけているフレームが変わり、イメージもよりポジティブなものになるからです。また、このようにお子さんを多角的に捉えていくことは、お子さんのことをより「知っていく」ためにも、お子さんのあらゆる可能性を見ていくためにも大切なことです。

### ●親と子はちがう存在

お子さんのことを「知っていく」。はて？自分のこどものことならもう誰よりも知ってるけど…。そう思われた方もいるかもしれません。でも本当にそうでしょうか？ たしかに親はお子さんのことを「知っている」のですが、細かく言うと「知った気になっている」というのが本当のところかもしれない、というお話をします。

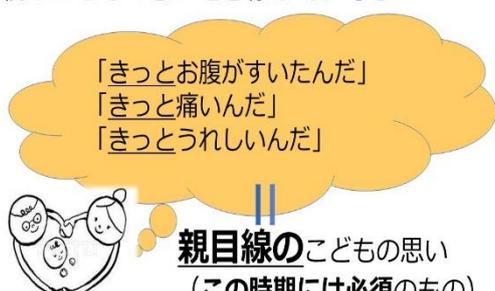
小さい子どもたちはまだ自分の気持ちを表現する手段が育っておらず、何を想っているのかよくわかりません。親は、こどもの気持ちを一生懸命想像してこどもを守ります。例えば赤ちゃんが泣いた時、「おなかがすいたかな？」と推測してミルクをあげます。落ち着くと「あ、おなかがすいていたんだ」となります。でも、よくよく考えてみて下さい。落ち着いたといえど、こどもの気持ちが本当に「おなかがすいて嫌」だったという確証はありません。本当の気持ちは、その人（こども）にはわかりません。けれど、小さいときは、こうやってこどものことを「知った気になって」守ることが大切です、親はこの方法でこどもとかわることが当たり前になります。こうして、親はこどもを「知った気になって」守っていきます。

でも、こどもはもともと「自我」を持った一人の人です。当たり前ですが、親と子は違う存在です。

### ●イヤイヤ期と「こどもを知る」大切さ

こどもの自我が育ち、自分の想いに気付いて表現できるようになると、自分の想いと親の想いが違うことにも気付きます。多くは、1歳前後からそれが生まれます。そして、自我がふくらんでくる2～3歳前後。「自分で〇〇したい!」という想いが大きくなります。ぞくに言われるイヤイヤ期です。本当は、こどもはこの時期「イヤイヤ」とわがママを言っているのではなく、自分という存在や想いを認めてくれ!と必死に出しているのです。「自分の想いと違う」の表現が「イヤイヤ」。そのとき使いこなせる精一杯の表現方法です。イヤイヤ期の対応では、行動に寄り添うのではなく、この想いに寄り添うことが大切です。

- 新生児期・乳幼児期
- ・こども=ひとりでは何もできない  
親が守るべき存在
- ・親はこどもの思いを想像して、守る



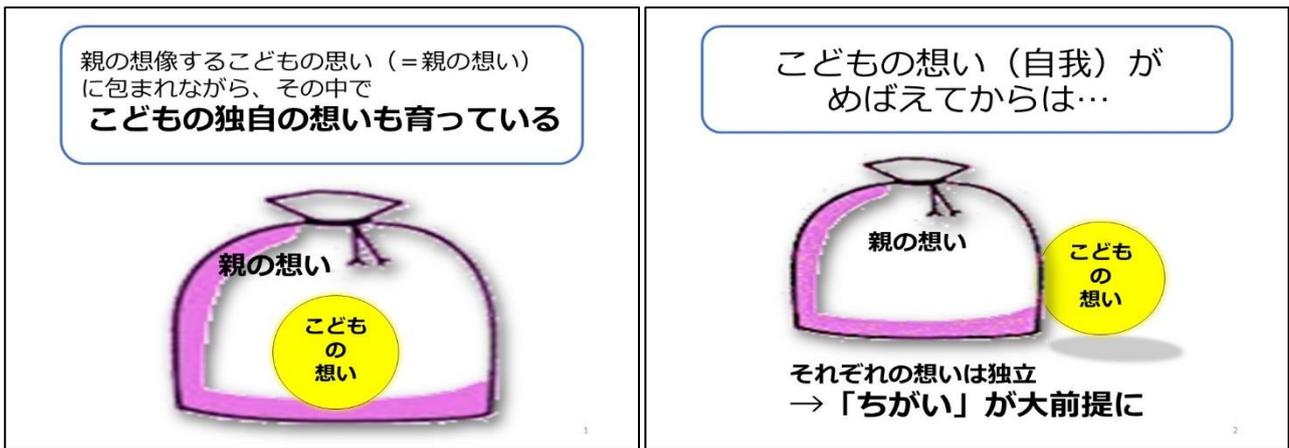
「きっとお腹がすいたんだ」  
「きっと痛いんだ」  
「きっとうれしいんだ」

親目線のこどもの思い  
(この時期には必須のもの)

©2020 Counseling Office Cocoha 13

図：これまでの母親教室、父親教室資料より抜粋

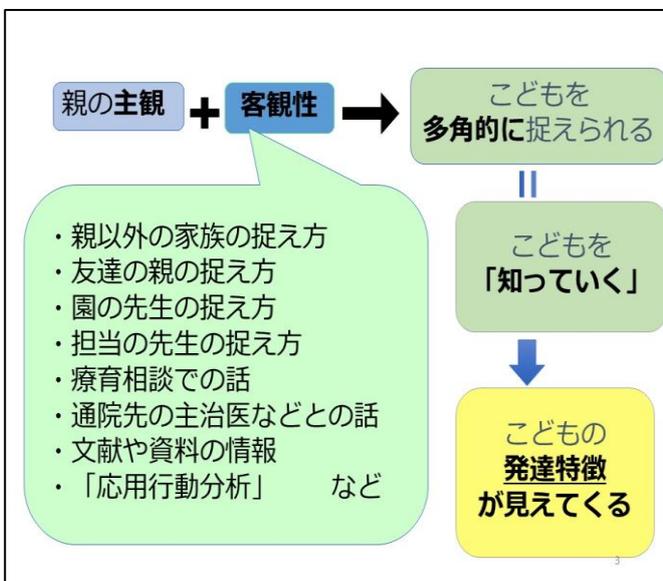
イヤイヤ期は 1 つの例ですが、こどもの行動と対応方法を考える時は「こどもにも想いがある」「こどもの想いを知る」ことが大切です。想いに気付くためには「こどもを知る」ことが大切になってきます。



図：これまでの母親教室、父親教室資料より抜粋

### ●こどもを知る方法

「こどもを知る」=その子はどんな人なのか?を知る(特性・特徴を知る)こと。冒頭に出てきた「リフレーミング」も大いに役立ちます。その他にも、この図のような視点からこどもを知る機会が得られます。



図：R1 父親教室資料より抜粋

#### \*療育相談・発達相談について\*

- ・普段のお子さんの姿を確認する機会
- ・親が気付いていない面を知る機会
- ・これからの可能性を探る機会

#### \*発達検査について\*

- ・お子さんを多角的に捉えたり、客観的に捉えたりするための一つのツール(それがすべてではないし、診断でもない)
- ・発達検査の時に出る数値は全体を均したもので、特徴を大まかに捉える時の目安になる。特徴を細かく捉えていくには、検査者を行った人と細部をしっかりと確認していく必要がある。(数値がひとり歩きしないよう、意味を確認。)

### ●「こどもの想い・親の想いを知る」

親・こどもそれぞれに想いがあります。そして、「想い」は何らかの行動になって表れます。行動(ちょっと困ってしまうようなものでも)の裏には必ず想い(理由)があります。この行動の裏の「想い」を捉えていくことが最大のポイントになります。「想い」がわかれば、どう対応してどう声掛けしていかが見えてきます。

#### \*こどもの「想い」に気付く方法\*

- ・客観的こどもを捉えられるよう、こどもを「知っておく」(上記参照)
- ・困ったように見える行動の前に起こったことの流れ、その行動が出た時なにが起こったか? その時の状況(時間帯、疲れ具合、環境などなど)を考えてみる。
- ・親が「こんなささいなことじゃこうはならないでしょ」と思うことも、こどもにとっては一大事!かもしれない。

例) 例えばこの歌(昔みんなのうたで流れていた曲です)。

“

パパとおふろにはいったら せなかをぎしぎしするから  
だから だから ぼく パパとはおふろにはいない  
ママとおふろにはいったら おとこじゃないきがるから  
だから だから ぼく ママとはおふろにはいない  
(中略)  
ひとりでおふろにはいったら おぼれてしまうかもしれないから  
だから だから ぼく こんやはおふろにはいない

”

《大人の想い》

「おふろに入ってほしい」「おふろはたいしたことない日常の行動」

《こどもの想い》

「入りたくない」。理由は「いろいろあって怖いから。不安だから。」  
→大人からすると屁理屈のように聞こえますが、経験が浅いこどもにとっては、真剣な想いです。

出典：秋元康『おふろのうた』

これらの方法で、こどもの視点をできる限り想像して考えてみると、こどもの想いが見えてきます。違う存在だから、すべてわからなくて当然！ うまく捉えられたらラッキーなので、とにかくいろいろ試してみる。そうしているうちに、なんとなくわかってきます。こどものこと。こどものペースのこと。そして、「この子の想いと私の想いはちがう」ということも腑に落ちてきます。

### ●「こどもの想い」が見えたら

①「共感・代弁」②「将来身に着けてほしい方向性、将来こどもにとってメリットになるであろう方法を、魅力的な見通しといっしょに伝える(必要なら目で見てわかるものを一緒に提示)」この繰り返しが大切です。

例) やっていることを途中で止められて大泣き。

①「もっとやりたかったね」「途中で嫌だね」など

②「でも、もうおしまいだよ。ご飯食べに帰ろう」「今日のおやつは何かな」「おさんぽにいこう」など

とは言っても、②が先に出てきてしまうことが多いのが親です。それで構いません。後に①を付け足して下さい。続けているうちに、①が先に出てくるようになります。

またおそらく、今の時期はこの伝え方をしても落ちくことのほうが少ないと思います。とても大変かと思うので簡単に言えることではないのですが、この繰り返しが、こどもの中に「見通し」「切り替えの力」として、必ず積みあがっていき、将来的に同じ状況でも落ち着ける下地を作っています。見た目としてきれいに落ち着かず、一見ぐちゃぐちゃに感じても、見えないところで必ず積み重なっています。ひどく泣いてしまい抱くこともできなかつたり声掛けが刺激になってしまう時は、少し落ち着くまで待つことも大切です。

### ●「共感・代弁」=感情・身体感覚にぴったりくることば探し

①の共感・代弁は、まず、「わかってもらえた」「想いを認めてもらえた」などの安心感(※)につながります。これは、こどもが自分の感情や身体感覚にぴったりくることばを身に着けていくためにとても大切な要素です。親が共感としてかけたことばがこどもにとってぴったり来た時、こころや脳が落ち着きます。そして、こどもは将来この言葉をつかって、自分の感情や身体感覚を、行動ではなくことばで表していくようになります。=行動での表現が減っていきます。

(※) 質問の中に「奥さんのフォローについて」がありましたが、女性フォローにもこの「共感」がとても大切な要素になります。以下は過去の父親教室(「お母さんフォロー」)の資料から抜粋したものになります。簡単ですが、ご参照下さい。

<p>お母さんへのアンケート (H29年度実施)</p> <p>ご主人のしてくれること、言うことで、うれしかったこと、助かったことは？</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共感、ねぎらい、いたわり、感謝の表現</li> <li>・不安に寄り添ってくれる</li> <li>・一緒にがんばってくれる</li> <li>・冷静さ（こどもの気持ちのフォロー）</li> <li>・前向きな考えをくれる</li> </ul> </div> <p style="text-align: right; color: red; font-weight: bold;">↑ 多数</p>	<p>お母さんのトリセツ③-1</p> <p>お母さんが何か言ったら、</p> <p style="text-align: center;"><b>ひとまず「寄り添い」「共感」</b></p> <p>のことがけをお願いします。</p> <p>※お母さん（女性脳）にとって、<b>最大のフォロー</b>と言っても過言ではありません。</p>	<p>お母さんのトリセツ③-2</p> <p>お母さんがごちゃごちゃ考えてなかなか前に進めない様子な時は、</p> <p style="text-align: center;"><b>「寄り添い」「共感」と共に 優しく背中を押して下さい。</b></p>
--	---	---

●「親の想い」も大切に

親とこどもは違う存在で、こどもの想いを知って大切にしていくと述べましたが、決して、親の想いを捨てるという意味ではありません。親の想いもとても大切です。そして、自分自身で親の想いを知って、それを誰かに話すなど外に出していくこともとても大切です。そうしないと親が苦しくなります。

大切なのは、両方捨てないで大切にしつつ、でも、状況を見て折り合いをつけていくことです。

例) こどもが集団に入れない、普通級にいけるか心配

- ・こどもの想い: 集団は気になるけど、人が多いのが怖い・不安、自分のペースでいる方が安心 など
- ・親の想い: 集団に入ってほしい、お友達と遊ぶ姿が見たい、周りの目が気になる など

【対応例】先生やうみのこの先生に親の不安を話して、どうしていくか相談。→時間をかけて集団に入っていくことを見通す。まずは先生と集団活動を見るようにする（興味はあるみたいなので）。年長時の様子から小学校の行先の目安を考えていく。こどもの想いもわかりつつ親の想いを優先させた場合（それもありません）は、こどもの様子をしっかり見ていき、負担のかかり具合をしっかり見ていくことが大切です。

●「親とこどもは違う存在」だから

親のみでこどもを知り尽くして、こどもの成長のすべてを背負わなくてもいいです。こどもの力は親の想像を超えますし、周囲とつながりながら多くの視点で子育てをしていくことが大切です（実はそれが本来の人間の形だそうです）。ただ、周りつながることは簡単なことでもありません。今から少しずつ、意識的に慣れていくことが大切です。これは、将来こども自身が周りにつながり、助け合いながら生きていく力にもなります。また、こうしていくと、自ずとその時最適な相談相手・相談先が見えてきます。



出典：尾田栄一郎「ONE PIECE 9」集英社

自立・自律は一人で周りに迷惑をかけないで生きていくことではありません。ルフィーのように「助けてもらわないと生きていけない自信」を育むことも大切かと思えます。

●発達のも動力は、その子の「こうなりたい」という気持ち

人は「こうなりたい」という想いがあると、それが自然に成長する力や集中して打ち込む力につながります。こどもに「○○になってほしい」ということがある時は、①こども自身も「○○になりたい」という気持ち

がありそうか?を見ること。(やはり「こどもの想いを知る」ことが大切になってきます。) ②親は直接○○になるように道を創るのではなく、こどもが「○○になりたい!」と思える土台を整えることが大切です。

例) 親「ことばがでてほしい」「ひととかかわってほしい」

【対応例】ことばを教えるのではなく、こどもが「ことばを話したい!」「気持ち伝えたい!」「ひととかかわりたい」という土台を整える。ことばは「相手と分かち合いたい(共感)」という気持ち+ことばを話すための身体・脳の機能が整ったときに形として生まれます。そのため、まずは共感関係が生まれやすいふれあいあそびなどで気持ちを育てること、人とかかわる楽しさを経験すること、身体を使ったり生活リズムを整えて身体や脳を作るなどを積み重ねることが大切になります(遠回りのようで一番の近道です)。

\*\*\*\*\*

ここまで、いろいろな質問やお子さんの心配な点について、共通している基本的なことを書かせてもらいました。とは言え、まだまだお返事できていない点もありますので、ここからはいくつかの質問について思い当たることを書いてみます。文字が多くなるので読むのに少し労力がかかるかもしれませんが、ここからは、お時間許すときにお読みいただければと思います。

### ●「我慢」や「相手の気持ちを考えて行動すること」について

①状況や相手のことを考えて自己コントロールすることは、脳やこころの育ちと大きな関係があります。

・脳について: 理性や感情のコントロールを司る「前頭前野」。小さいこどもは、ここの発達はまだ未熟です。4~5歳くらいを目途に発達し始め、小学校の終わりころまでに大きく発達すると言われています。

・こころについて: 自我がふくらんでそれを出し切ったあと、4~5歳を目途に、周りの状況をみながら自分をコントロールする「自制心」のこころが育ってきます(大人のように自制できるのはまだまだ先ですが)。

このような視点で考えると、こども自身からの「我慢」「相手の気持ちを考えて行動すること」はまだ難しい時期で、親の支えや寄り添い、一緒に奮闘(←まさにこれですよね…)が必要不可欠な時期です。

②「我慢」できない時期だからなにもなくていいか? →NO

・「●●したら○○」 日常の生活リズムの積み重ねが切り替えや自己コントロールの土台につながる

・大人に共感してもらいながら、一緒にちょっと我慢することの積み重ね(きれいにはいかないですが)

・次の魅力的な見通しがある中で「続きにする」経験を積み重ねる

・生活の中で、こどもの想いと相手の想いやその時の状況を共感・代弁

例) こども(△)が遊んでいるおもちゃを他の子(○)が使いたがっている

【対応例】親はここで相手の子に貸してあげたくになります(相手の子を思う気持ちと、相手の親との関係もありますしね…)。でも、本当は、それを決めるのはこども自身です。

\*貸したくない時: 「○ちゃんもやりたいんだね」「△もやりたいね」。他の遊びをお互いに提案。など

\*貸せる時: 「優しいね」「偉いね」(間違いではないが、相手の気持ちの理解にはつながらない)

→「○ちゃん、△に貸してもらってうれしいね」(相手の気持ちを伝えていく)

### ●将来のことやいじめなどの心配について

将来やいじめについては、親としてはとても心配な点です。いじめについては何をいじめと解釈するのですが、周りに非があるものと、主観的に「私はこの中に入れていない」というものがあるように思います。どちらにしてもつらいのは、「自分は(ここに)存在する価値がない」という感覚なのではないかと思えます。

そこで大切になってくるのが「自分は(どこかに形として属していなくても、)自分でいい(自己肯定感)」

「どんなことがあっても、戻れる安心安全の場所がある(健全なアタッチメント)」という感覚です。

これらの感覚を育てるために大切にしていくことは、どんな発達特徴であれ、子育ての中で「あなたはあなたでいい」という気持ちを送り続けること、「いつでも戻れる安心安全基地でいること」です。そしてそのために必要になる要素が、「親と子は違う存在」ということをいつもどこかで意識しながら、「こどもの想いを知って」、ひとりの人として「存在を認めていくこと」です。

こう書くと、なにか特別なことをしなければならぬ印象や理想論的な感じがしますが、どんな発達特徴であっても、人のこころと身体のためにとっても重要な点です。また、これらは日常の何気ない親子のやり取りの中で育まれていきます。以下にも、ヒントになることが書いてあるのでお読みください。

### ●いつまで甘えさせていいのか?など甘えについて

こどもの自我が芽生えようと、いつまで甘えさせていいのか?わがままになってしまわないか?親は迷いますが、「どんなことがあっても、戻れる安心安全の場所がある」という観点から考えると、ふだんのささいなあそびの場面にしろ社会(園生活などを含む)に出てからにしろ、こどもが物理的に親からいったん離れて戻ってきたときは、年齢関係なく、その時に合った形で気持ち的に甘えさせてあげる(充電する)ことが大切です。充電できて気持ちが落ち着くと、また自然に離れていきます。

また、これまで見てきたよう、困った行動でも、その裏にある「想い」には充分寄り添っていいと考えます。

こどもが喜ぶから、落ち着くから、泣き止むから、などの理由ですべてを叶える甘えはいわゆる“わがまま”につながりやすくなるので、その時の状況とこどもの将来と照らし合わせながら、少し慎重にしていく必要があります(全くなくす必要はないと思いますが)。

### ●よいところを伸ばすことについて

こどものことを知って、よいところをたくさん見つけて(心配な点がたくさん浮かぶ場合は、リフレーミングなどを使って捉え方を転換)、そこを認めていって下さい。

苦手なところ、心配なところ、興味がないところはどうするか? ですが、これらを気に留めておくのは、こどもを知る上で大切です。ただ、苦手なところや興味が向かないことをするのは大人でもつらいですし、親子共にキツくなります。周りがよかれと思って苦手なところや興味が向かないところを指摘することは、本人からしてみると存在を否定されている感覚(今のあなたではダメというメッセージ)になりやすくなります。

基本的には、得意なところを認めながら、それに関連付けて苦手なことや他のことに取り組んでいくという考え方が大切です。(例:好きなことは繰り返すが、他のことに興味を持ちにくい:電車あそびが大好きで夢中になるが、食事に興味が向かずあまり食べない→【対応例】サンドイッチを電車に見立てて作ってみる、「次はごはんえきで〜す」などと声掛けしてみる、食事の時間は短時間でOKにする など)

### ●ほめ方について

何か特別なほめられ要素を探しがちですが、そうではなく、日常の何気ないことをほめていくことが大切です。(例:「元気でステキだね」「かわいい手だね」「強い足だね」「たくさん食べて大きくなるね」など)。何気ないことをほめていくことは、その子の存在自体を認めていくことにつながります。(大きなことだけをほめていくと、大きなことをしなければ認めてもらえない存在と感じやすくなります。)

以上になります。長文お読みいただきありがとうございました。お答えや参考になっていますと幸いです。文中に触れられなかった点については、うみのこセンターの先生方にお尋ねいただければと思います。