



- (1) 愛情は貯められる。
- (2) 愛情は増えたい減りたいする。
- (3) 愛情満タンに育った子が自立する。



【愛情】①失敗や遠回りも含めて子供らしさを尊重し、口出しせずに見守ってあげられる機能、②子供の気持ちを受け止め、励ましたり、ほめたりする機能。この2つの機能があって「愛情」と言います。この2つをうまく使い分けられれば、誰でも愛情深い大人になれます。



我が子が泣いて戻って来たときにはなくさめてやり、ほめてほしくてやって来た時にはほめてやる。そのくり返して子供は少しずつ親から離れ、たくましく育っていきます。

【スモールステップ】お手伝いにしても、勉強にしても、何かを教えるときには「小さなこと」から始めるのがポイントです。子供には成功体験が重要だからです。

年中さんになった時に洗濯のお手伝いをさせてみました。

①電源ボタンを押す
最初は、ひとつずつ教えて、できた時に「すごいねえ！」「助かるわあ！」と言ってほめてあげました。
次の時は、「次、何をしますか？」と聞いて、できた時に「すごいねえ！」「助かるわあ！」と言ってほめてあげました。
今度は、何も言わなくてもはば一人でできます！
②洗濯機の外ふたを開ける

1

誰にでもできる♪

愛情いっぱいの子育て



1. 教えて、ほめる。▶ 学校の先生と同じように、子育てにも専門的な技能が必要です。多くは必要ありません。中心になるのは「教えて、やらせて、ほめる」です。「できる！」「できる！」の連続で子供は育ちます。
2. すぐに・明るく・テンポよく、ほめる。▶ 「ほめ方」にもコツがあります。「すぐに」「明るく」「テンポよく」です。空気が変わります。楽しいから明るいのではなく、明るくほめるから楽しくなるのです！
3. 認めて・驚いて・喜んで、あげる。▶ 親子の会話は2種類です。「知」か「情」か。愛情のある会話は誰にでもできます。先に「情」で受けるのです。大人でも同じです。受け取り方が変わります。
4. こんな時はどうするの？▶ 子供はほめられないようなこともたくさんします。そんな時どうするか。
5. 「愛情」って何？▶ 愛情は伝わらなければ価値が出ません。愛情の伝え方は技術です。誰でも真似できます。見守り機能と受け止め機能。この2つの働きこそ「愛情」です。

教え方の原則

- A. 教えて
- B. やらせて
- C. ほめる

エラーレス
スモール
ステップ



【お手本文化】日本では昔から、「見習い」「手習い」という教育を大切にしてきました。見ながら学ぶのが見習い、手をとって教えてもらうのが手習いです。お手本は言葉だけで教えることよりも、ずっと多くのことを教えてくれます。

【エラーレス】「やらせる」の真意は「やらせてみる」です。ひとりでやらせるにはちょっと不安だけれどやらせてみるわけです。なぜなら、「自分でできた！」というゴールに持って行きたいからです。ですから、ですから不安は「ちょっとだけ」でなければいけません。成功率95%くらいで手放します。なぜなら、0～9歳までの脳は「できる！」「できる！」という成功体験の連続で発達するからです。

※「教えてほめる」「エラーレスラーニング」は民間教育団体TOS代表・向山洋一氏の主張です。

※このテキストはカウンセラー登録をされた方にのみ配付したものです。複写複製を禁じます。子育てwin³カウンセラー養成講座

【テンポよく】子供を相手にする時には小さい子ほどテンポが大切になります。子供は好奇心旺盛で、すぐに集中する対象が変わってしまうからです。また、時間感覚も大人とは違っていると言われます。大人にとってはちょっとの時間が、子供には長く感じられるものです。「テンポよく」というスキルは子供のこうした特徴に対応させたものです。

※出典：井深大『幼稚園では遅すぎる』（サンマーク文庫）

【声の質】子供は高い声が好き。人は赤ちゃんに話しかける時、自然と高い声になります。ほめたり、驚いたりしてあげる時も同じです。そして、そのことが習慣になると、その人自身が「明るく、元気」になれます。

声質 ↑ = 気持ち ↑

①リフレーミング

騒がしい ▶ いつも元気である
すぐ泣く ▶ 感受性が強く繊細である
集中力がなく立ち歩く ▶ 好奇心が旺盛である
わがまま ▶ 自分の意見をしっかりと持っている
公園でいつまでも帰ろうとしない
▶ 興味や関心があるものに没頭できる

②モニタリング



【自分をほめる】「ほめる」という行為は自分が幸せでなければなかなかできません。アスリートが自分の体調管理を大切にするように、大人、特に母親は、体調管理が大切です。自分にご褒美をあげるくらいの余裕を持つことが大事です。

Google NPO法人エトセトラ 検索

【組み合わせ】講座でお伝えした「ほめ方」を組み合わせることで様々な対応が可能になります。

- ① 認めてあげる
- ② 驚いてあげる
- ③ 喜んであげる

意図的・間接的にほめる

「最近がんばってるってB先生が言ってたよ！」



【甘え】「甘えさせていいんですか？」という質問がありますが、「甘えさせていいのです」「甘え」の意味は2つあります。愛情の確認と愛情の補給です。時に子供は、愛情を確認したくて甘えます。補給したくて甘えます。
※出典：阿部和子『乳幼児期の心の教育を考える』

2 「よい子」「悪い子」「普通の子」の育て方

【安心・安全】動物脳は本能(生きるための脳)ですから、安心や安全があって満たされます。人間脳の考える力は安心・安全のもとで発達します。人間の子どもは、大人になるまでの間、周囲の大人に守られて一人前に育ちます。

1 感情コントロールの仕組み ▶ 人は「安心・安全」があってはじめて「考える脳」を発達させます。

2 「悪い子」の育て方 ▶ 「叱り過ぎ」と「放置過ぎ」が「悪い子」を育てます。

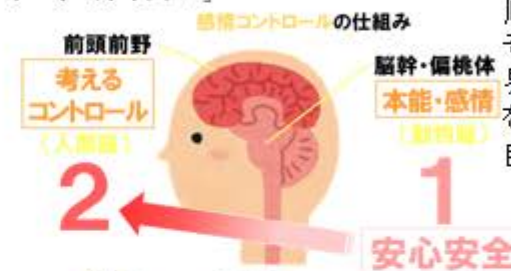
3 「よい子」の育て方 ▶ 「干渉し過ぎ」と「心配し過ぎ」は「よい子」になりますが、大きく崩れる危険性を持ちます。

4 「普通」の子育て ▶ 「愛情」と「いい加減さ」を持つのが「普通の子育て」です。

参考文献:大河原美以氏「暴言・暴力に苦しむ児童への対応方法:子どもの解離状態を改善するためのコミュニケーションスキル」(東京学芸大学研究紀要)

【前頭前野】考える力やコントロールする力は前頭前野の発達とともに身につけてきます。学校にあがってからの勉強もここが育つことで苦労なくなります。

【がまん】泣くのを我慢するのは「がまん」ではありません。気持ちを受け止められて自分から自然に泣き止んだ時が本当の我慢です。



【子育ての順序】子育てには順序があります。一生のうちにその時こそ身につける期間。臨界期とも言います。その臨界期をうまく利用すれば、親も子供自身も親も苦労せず済みます。

【普通の子育て】愛情があって、いい加減。成長とともにだんだん手を離して行く。それが「普通の子育て」です。



A 叱り過ぎ
B 放置過ぎ

C 干渉し過ぎ
D 心配し過ぎ

「愛情」
①見守り機能
②受け止め機能

「いい加減」
①自分で決めさせる
②愛情を持って励ます

【悪い子】すぐにキレて友だちを殴る。話をしようとする逃げ。話を聞こうとすると黙ってしまう。このような防衛反応と感情コントロールの不全を「悪い子」と定義してみました。

【愛情といい加減さ】愛情とは2つの機能です。見守り機能と受け止め機能。この2つがあれば誰でも愛情深く接することが可能です。それに加えて、肝っ玉お母さんのような「いい加減さ」があれば鬼に金棒。子供は賢く、のびのび育ちます。

失敗してもいいから!

【よい子】
①素直に従う。
②我慢し、まじめに努力する。
③暴力をしない。暴言を吐かない。

【成功体験】人間脳を発達させるのは小さい時からの「安心・安全」と「成功体験」です。この2つが子どもの考える力を育て、子育てを年々楽にさせてくれます。

【子育て四訓】埼玉県・秩父神社の園田稔氏(京都大学名誉教授)が唱えた「親の心得」が原典と言われる。

【よい子】子供は親に愛されなければ生きられません。「親が言うので」「親が心配するの」という思考は本能的なものです。しかし、過干渉や過心配はストレスや挫折に弱い子を育てます。あとから大変になるのです。

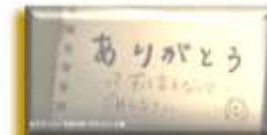
子育てwin³カウンセラー養成講座

*このテキストはカウンセラー登録をされた方にもみ配付したものです。複写複製を禁じます。



子育て四訓
一、乳児はしっかり肌を離すな。
一、幼児は肌を離せ、手を離すな。
一、少年は手を離せ、目を離すな。
一、青年は目を離せ、心を離すな。

3 思春期準備スキル



小学校に上がったら、10のうち1つくらいは自分で決めさせる。
失敗してもいいから！



たくさん経験して大人になり、それがあってこそ「大きなつまずき」も乗り越えられます。思春期に挫折はつきものです。思春期はプライドが高い時期です。思春期の挫折を、子供が「自分で」乗り越えられることが理想です。実は、その力は、小さい時から親が見守ってくれたり、励ましてくれたりしながら育ててくれた力なのです。

1. 思春期の特徴 ▶ 4つの特徴。多くは体(脳)がそうさせていることです。「そういう時期なんだ」という心構えが基本です。いつでも戻って休める環境(心の港)が大切になります。
2. 思春期の準備は6歳から ▶ 6歳になったら、「失敗してもいいから、10に1つは子供に決めさせる」という大きな心が子供を強くします。
3. 思春期の間取り ▶ 「個室は子失」。空気でつながる、お弁当でつながる。歌番組でつながる、送り迎えでつながる…。どこかで「心」がつながっているように。
4. 思春期の勉強法 ▶ 自分の勉強法を持つことが大事です。①勉強とは分けること ②ノートで工夫する ③全体を知る。それは社会での仕事に役立ちます。

思春期の特徴

【価値観が変わる】今まで親といっしょに行動していたのが「友だち」と行動するようになるといった変化が起きます。大事なものの価値観が変わる時期です。社会に出る準備ですから「そういうものなんだ」という気持ちで見守ることが基本です。



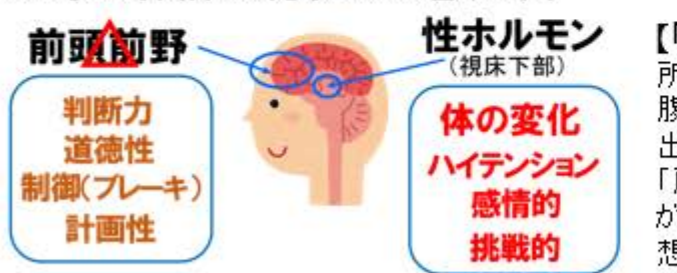
【挫折を経験する】脳が完成される前に性ホルモンが分泌されるので、行動が先になってしまい、挫折を経験します。多くは、恋愛や勉強や友だち関係です。価値観が変わっていますから、こうした挫折は大きなショックになります。ここは、「そういう時期」では済まされません。「心の港」が必要になります。

恋愛
友人関係
勉強・受験

【過管理・過干渉】子育てで一番危険なのは過管理・過干渉です。「友だちはあの子にしない」「買い物はこれにしない」「旅行はここに行きなさい」などと、何でも先回りして親が決めてしまうのです。子供のことを思い、失敗させないようにと頑張っているのかもしれませんが、思春期を乗り越えられない場合に大暴れする可能性があります。今まで、親の言うことを聞いてやってきたのですが、挫折を乗り越えられなかった時に、「こうなったのはオマエたちのせいだ!」と言って手に負えないくらい暴れることがあります。子育てでは、失敗しても何とかなるものですが、このパターンだけはどうしようもありません。

思春期の間取り

【個室は子失】ミサワホーム社長・三澤千代治さんの言葉です。戦後は欧米流に子供に個室を与える家庭が急増しましたが、現在では「勉強はリビング」「引き戸をうまく使う」など、家族のつながりを重視した家づくりが増えています。



【「心の港」を必要とする】「心の港」というのは、いつでも戻れる場所です。疲れたら戻れるばしょ。誰かと話したくなったら話せる場所。腹が減ったら食べものがある場所。思春期は「船」ですから、気ままに出掛けます。海は広くて楽しいこともありますが、時にはさびしくなって「戻ろうかな」と思うこともあります。そういう時に、いつでも戻れる場所が必要です。それが、いつも通りの、今までと同じ家庭であるのが理想的です。戻る港がない子は、友だちや別の大人に「港」を求めてさまよいます。

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。

思春期の勉強法

【大事なものは仕方】勉強ではなく「勉強の仕方」が大事です。思春期までに身につけておくとい生の財産になります。勉強でも仕事でも「分けること」と「全体を知ること」が大切です。分けるからやる気も出てきます。全体を知れば工夫も生まれます。小学校4年生まではお手本の時代(教科書が大切)、小学校高学年からは活用の時代(問題集や参考書も必要)。それに合わせてノートの使い方も変わります。

【アンバランスになる】脳の視床下部から性ホルモンが分泌されるのが思春期です。体が変化しますし、感情や行動も変化します。その変化をコントロールする場所が前頭前野です。ここは20歳過ぎになるまで、ゆっくり作られます。つまり、性ホルモンの変化について行けません。このアンバランスが様々なトラブルの原因にもなりますが、それは脳の仕組みなのです。本人もこのアンバランスの中で悩み、葛藤します。



*子育て四訓は、埼玉県秩父市にある秩父神社の宮司であられる園田稔氏(京都大学名誉教授)が唱えられた「親の心得」が原典とされます。



4 ほめ方7

セブン

1. **すぐほめる** ▶ 短い言葉でOKです！何をほめられているかが伝わりやす。機会を逃すと忘れてしまいます。
2. **驚いてあげる** ▶ 「へえ！すごいねえ！」驚くと子供は喜びます。一番便利なスキルです。
3. **喜んであげる** ▶ 忘れがちがスキルです。子供は親を喜ばせたいという時があります。
4. **認める** ▶ 多くの親は「知」に走ります。子供でも大人でも、本当は「情」を先に受け止められるとうれしいものです。
5. **伝える** ▶ 年齢が上になるほど、第三者にほめられることに喜びを感じます。逆に言えば、小さいうちは親なのです。
6. **教えて、ほめる** ▶ 日本の教育の基本原理です。反対に、教えないで叱るのは最悪です。
7. **探し出してでもほめる** ▶ どんな子にも長所はあります。その宝石を見つけ出すことが必要です。

【ミラーニューロン】子供をほめると子供が喜ぶのは当然ですが、効果はそれだけではありません。その喜んで子供を見たり、ほめている自分を感じたりすると、自分の脳もうれしくなるように出来ています。この働きを「ミラーニューロン」と言います。したがって、お母さんが子供をほめると、お母さんと子供が幸せになります。兄弟姉妹みんなが、夫をほめると家族みんなが幸せになります。

この5つを組み
合わせるこ
とで、ほめ方
のバリエー
ションが
広がります。



【テンポよく、すぐに】子供を相手にする時には小さい子ほどテンポが大切になります。子供は好奇心旺盛で、すぐに集中する対象が変わってしまうからです。また、時間感覚も大人とは違っていると言われます。大人にとってはちょっとの時間が、子供には長く感じられるものです。「テンポよく、すぐに」というスキルは、子供のこうした特徴に対応させたものです。

①リフレーミング

騒がしい ▶ いつも元気である
すぐ泣く ▶ 感受性が強く繊細である
集中力がなく立ち歩く ▶ 好奇心が旺盛である
わがまま ▶ 自分の意見をしっかりと持っている
公園でいつまでも帰ろうとしない
▶ 興味や関心があるものに没頭できる

②モニタリング



【もうひとつ】失敗したときや落ち込んでいるときにも言葉は必要です。それが「励ます」です。学校は「勉強」または「運動」が表文化です。どちらかが苦手な子は自尊心が低くなりがちです。家に帰ってまで同じような空気があるのは子供の成長にとってマイナスです。家庭は心を癒す場所です。お母さんの愛情で元気にしてあげて下さい。

Google NPO法人エトセトラ 検索
子育てwin³カウンセラー養成講座

*このテキストはカウンセラー登録をされた方のみ配付したものです。
複写複製を禁じます。

教え方の原則

- 1回目 やってみせて、やらせて、ほめる。
- 2回目 やらせて、ほめる。

【教えて、ほめる】私の師である向山洋一先生の言葉です。この短い言葉の中に「子育て」「教育」として必要なことがギュッと詰まっています。「①やってみせる」はお手本です。日本では昔から、「見習い」「手習い」という教育を大事にしてきました。見ながら学ぶのが見習い、手をとって教えてもらうのが手習いです。何も示さずに言葉だけで教えることよりも、ずっと多くのことを教えてくれるものです。「②ほめる」は、「それでいいよ」「やっpegらん」という励ましの意味もあります。その言葉が「③やらせてみる」につながります。このときに大人はちょっと手を放します。「自分でできた！」というゴールに持って行くためです。それが四つ目の言葉、「④さらにほめる」につながります。このときは教えている側もうれしくなり、さらに心が入ります。これが「教えて、ほめる」というシステムです。



子供が間違えた時にこそ、否定せずに、「教えて、ほめる」が大切になります。「自分で考えなさい」というのは多くの場合、失敗に終わります。10歳まではお手本です。

【どろ団子】「どろ団子」と「のの字」の話は、昔、溝口モーニングショーという番組があって、その中で北海道教育大学の坂東慶教先生が紹介されていたものです。私の子育て学の原点はこの坂東先生にあります。



知 96%
情 まず認める

【のの字】「のの字を付けてくり返す」というスキルは便利です。それだけで、まず受け入れたことになります。それだけでなく、このことは、「最初に気持ちを受け取ることの大切さ」を思い出させてくれるという効果があるわけです。

5 叱り方の原則



【二つのドーナツ】多くの人は欠けているドーナツの方へ目が向きます。子供に対しても同じです。出来て当たり前だと思っていると、出来ないことが目につきます。でも本当は、子供なので「出来ないことが当たり前」です。欠けたドーナツで当たり前。そう思うことが叱るときの心構えになります。

ダメな叱り方

1. 虐待
2. 強い叱責(怒鳴る・責める)
3. 急がせる!
4. 話が長い!
5. 皮肉・嫌味
6. 洗脳
7. 同じことで何度も叱る

- ①身体的虐待
 - ②心理的虐待
 - ③育児放棄・育児怠慢
 - ④性的虐待
- ・家に閉じ込める
 - ・言葉による脅し
 - ・食事を与えない
 - ・無視
 - ・不潔にする
 - ・兄弟間での差別
 - ・車の中に放置する
 - ・DV
 - ・病気になっても病院に連れて行かない



だから言ったでしょ!
また、～して!

【虐待】虐待は脳に大きな傷をつけます。身体的であろうとなかろうと、心に大きな傷を負わせます。成長が遅れ、治すのが困難になるやり方です。

1. どんな時に叱るか
2. ダメな叱り方
3. 叱り方の原則
4. 叱り方の大原則

「叱る時」が決まっているといいことが2つあります。1つは子供自身がどんな時に叱られるかを悟るからです。もう1つは「それ以外はほめてあげよう」と思えるからです。

「ダメな叱り方」として7つあげてみました。これらがなぜダメなのかは理由があります。考える脳・反省する脳が育たないからです。また同じことで叱ることになります。

①動物脳を刺激しない。②人間脳で考えさせる。そして、①と②は同時に働かないということです。このことを頭に置いておくと、子どもはよい方向に成長します。

「二つのドーナツ」を例にしました。

叱り方の原則

1. 動物脳を刺激しない
2. 人間脳で考えさせる

【動物脳】強い叱責は動物脳にスイッチが入り、人間脳にシャッターが下ります。動物脳に一度スイッチが入るとなかなか元に戻りません。心理学者の坂東義教氏は「17秒間オフにしてやっと戻る」と言われました。

【人間脳】人間脳(前頭前野)は、20歳くらいになるまでの間、ゆっくりと作られます。子供の時期は不完全ですので、ここを上手に使わせる(考えさせる)ことが大切なポイントです。



【防衛機能】叱られてばかりいる子は防衛反応(攻撃・逃避・硬直)をとるように育ちます。人間脳が使われないので、また同じことを繰り返します。それが続くと、叱られることを避けるためにウソをつくようになります。

【叱られ方を教える】叱ることは「叱られ方」を教えることでもあります。中学生くらいになったら、「大人の叱られ方」も教えましょう。①あったことを話す(報告)、②謝る(謝罪)、③今度からどうするかを言う(反省)、④もう一度謝る(色)。社会で通用する叱られ方を身につけさせるわけです。

「座りなさい」(刺激しない)
「何があったのか話してごらん」(事情を聞く)
「どうしたらいいんですか?」(考えさせる)
「わかりました」(終わらせる)

どんな時に叱るか

1. 他人の体を傷つけた時
2. 他人の心を傷つけた時
3. 自分の体を傷つけた時
4. 自分の心を傷つけた時
5. 叱るべきだと思った時

【心の傷】「心の傷」は本当に存在します。心が傷ついた時、脳が傷つきます。強い叱責は、扁桃核という部分が縮小し、感情のコントロールや物事の判断に支障をきたします。そして、その傷は簡単には治りません。ですから、人の心を傷つけてはいけません。いじめがいけないのは本当に傷がつくからです。虐待や夫婦喧嘩も子供の脳を傷つけます。



躰(しつけ)=仕付け

- ①最初に必要 他律 (0~9歳)
- ②いずれ不要 自律 (中高生期)

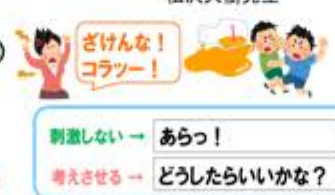


【しつけ】しつけは「仕付け縫い」と同じです。最初に必要で、あとで要らなくなるのがしつけです。本縫いではないので練習期間です。小さい頃に必要なしつけは、人に対する感謝や礼儀、行ないにおける善悪、自然に対する畏れなど多くはありません。

教師版ダメな叱り方 別名: 指導のつもり エドケイショナルアブユース(教育的虐待)

- ・過度な給食指導
- ・しつこい個別指導
- ・無茶な宿題
- ・発達障害への無理解

- ① 気づかない
- ② 力が入る
- ③ くり返される
- ④ 自分を責める

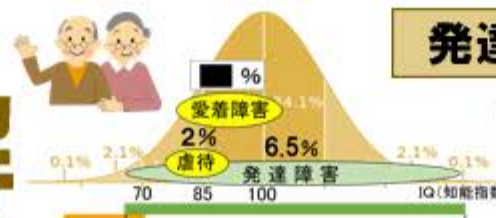


【指導のつもり】教師の叱り方が問題視されています。よかれと思ってやるので力が入るのです。本人は気づかずに続けます。子供は相手が教師なので「自分が悪い」と思ってしまいます。長引くと、PTSD(心的外傷)を抱えることにつながります。

【刺激しない】ひとこと目で叱るのではなく、刺激しない言葉を選びます。ただし、よくない行動を止める必要もあります。「あっ!」「あれ?」とかも大丈夫です。そのあとで考えさせれば「考える脳」が働きます。

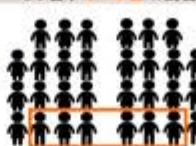
【けんか同成敗】けんかの場合、原則に加えて、「事情を聞く」「スッキリ終わらせる」という方法が入ります。「何があったのか言ってごらん」という感じで話を聞く時間をとってあげます。最後は「これでもう終わり!」と大人が終了を宣言してあげます。

6 発達凸凹理解



発達障害とは

30名中 3〜6名の割合



【周囲との関係】発達凸凹を持った子が周囲とうまくやっていない時に「発達障害である」と言います。発達凸凹は誰にでもあります。白と黒の境界線は決められません。



教師が困っていることランキング
(教師が気づくことが多い)

- 第1位 強くこだわること
- 第2位 乱暴をすること
- 第3位 暴言を吐くこと
- 第4位 指示に従わないこと
- 第5位 書くのが苦手なこと
- 第6位 時間がかかること
- 第7位 負けや失敗を認めないこと
- 第8位 学習意欲がないこと
- 第9位 授業中に口を挟まれること
- 第10位 ずっと話をすること

発達障害 + 周囲との関係

1) 本人が周囲とうまくやってる。
2) 周囲が発達障害を理解している。

普通 (定型発達)

【2:6:2】つまり、発達障害には周囲の理解が大切になります。一般的には、「理解者2割、フツーの人6割、偏見攻撃者2割」と言われます。カウンセラーの方々が理解者を3割、4割と増やして下さることを願っています。

1. 発達障害の種類と特徴

2. 発達障害とは

種類と特徴

【機能障害】「D」が付くのは「障害」と訳すより「機能障害」と訳した方が正確になります。何かが欠損しているのではなく、ある部分の働き方が十分ではないという意味です。働き方がよくなれば克服できます。

ADHD

注意欠如・多動性障害
Attention Deficit Hyperactivity Disorder

コントロール系
理解力はあるのに、行動面で困難を持つ

【ほめる】叱ってもだめです。「わかっているけどできない」のがADHDの特徴だからです。本人はいつも努力しているのがほとんどです。そのことを認めて、ほめてあげることが大切です。

ASD

自閉スペクトラム障害
Autistic Spectrum Disorder

コミュニケーション系
勉強はできるのに、対人関係に困難を持つ

【不安感】理解してもらえないほどの不安と闘っています。怒ったり、こだわったりするのは、不安と闘っているからです。安心できる環境をつくってあげるのが最大の支援です。

LD

学習障害
Learning Disorder

学習系
他のことはできるのに、特定の勉強に困難を持つ

【自信】音読だったり、漢字だったり、計算だったり、一部の勉強が苦手です。放っておくと自分に自信を失います。九九表を見てもいい、答えを写すだけでもいいなど特別な手立てが必要です。

DCD

発達性協調運動障害
Developmental Coordination Disorder

運動系
多くのことはできるのに、不器用さを持つ

【体幹】歩き方、走り方、ボール遊び、舌たらずな話し方、手先の動き、バランスの悪さなど、多くの不器用さの原因は体幹の筋力にあります。外遊びや運動をして体を鍛えることが有効です。

【のに】「あることはできるのに、あることができない」というのが特徴です。このことが発見を遅らせます。しかし、本人は困っています。適切に支援しなければ悪い方向に進みます。



【その子の世界】「みなさん」と言われても自分のことだとは思えなかったり、窓の外が気になって話を聞けなかったり、教室の騒音が大きく聞こえてきたりなど、発達障害の子は認識するための機能がうまく働きません。その世界がどんな世界かを理解してあげる必要があります。

【相談】「動きが多くて落ち着きがない」「奇声を発して感情的になる」など気になることがあれば身近な窓口へ相談することが大切です。発達障害の発見は早ければ早いほど本人も親も苦労せずに済みます。ネット上の知識も大切ですが、本当に役立つ知識は「人」が持っています。そして、窓口の方々はずななるのを待っています。

【実は身近に】子供の発達について悩んでいる方は、実は身近な所にいるのに、きっかけがなかったので話さなかっただけだったりします。友だちに相談することも意外と大切です。また、子育てwin³カウンセラーなら、共通の知識を持っていますので、こんな時こそ相談相手にふさわしいと思います。

【本の紹介】どれか1冊と言われたなら、小林みやびさんの『発達障害の子を育てる58のヒント』という本を紹介させていただきます。読むと気持ちがラクになる先輩ママの体験アドバイス。新品なら1500円、中古ならもっと安く手に入ります。



7 子育て最前線



※このテキストはカウンセラー登録をされた方へのみ配付したものです。複製は禁止します。

普通の子育て

1. ワーキングメモリ

「脳の指揮者」です。「人の脳」や「へびの脳」などをうまくコントロールします。

2. 第四次産業革命

第一次・石炭、第二次・石油、第三次・インターネット、第四次はAIによって世界は大きく変わりました。

【普通の子育て】ワーキングメモリを発達させる方法は特別ではありません。おしめを替える時に声をかける、抱っこした時に目を合わせる、子供がつかいどきに抱きしめてあげる、砂場で遊んでいる時に見守る、お手伝いを楽しくする、様々な遊びや経験をするなど、普通の子育てがワーキングメモリをはたつさせます。



【子供たちの将来】2025年～2035年には、日本の労働人口の49%がAIやロボットなどに置き換えられている可能性が高い。また、2045年には、全人口の1割くらいしか労働していない社会になる可能性がある。

【ベーシックインカム】その時には、最低限度の生活を保障するため、国民一人一人に現金を給付するという政策が行われている可能性がある。

ワーキングメモリ

working memory (作業記憶)



【幸・不幸】ワーキングメモリの働きは、その後の人生の幸・不幸に大きな影響を与えます。

【発達のピーク】ワーキングメモリの発達は1～8歳がピークですが、20歳までかけてゆっくり発達します。



AIに取って代われない職業

- 医師(0.4%)
- 教師(0.4%)
- デザイナー(2.4%)
- 電子技術者(2.5%)
- 作家(3.8%)
- ソフト開発者(4.2%)

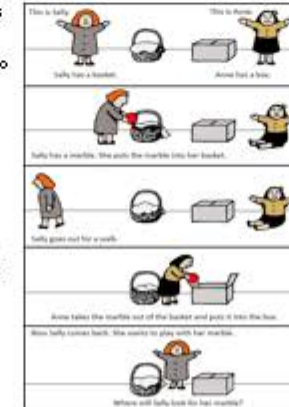
【生き甲斐社会】学歴社会は終わりました。今後の幸せは「生き甲斐」を持っているかどうかで計られると言われています。そうした社会では、仕事を持って働いているかどうかで幸せの価値基準になると思われます。働く、楽をして生きることの意味を見つけ出せず、うつ病になる人が増えるとも言われています。子供たちが未来を幸せに生き抜くためのキーワードが「非認知的能力(自信・やり抜く力・社交性)です。」

【叱ってはいけません】

ワーキングメモリの発達が遅い子は、いっぺんに言われるのが苦手です。子供が聞き返して来るのは、まじめに、やる気があるからです。それを叱ると「やってられない!」「もういい!」という気持ちになります。

【思いやりの心】

心とは脳の働きです。その中心は「人の脳」にあります。そして、それをコントロールするのが脳の指揮者であるワーキングメモリです。他人の心の中を思う能力は6歳くらいにまでに育ちます。「心の理論」という実験で明らかになっています(右)。優しい子、思いやりのある子に育てるためにはワーキングメモリの発達が不可欠です。



【逆三角形の子育て】

スマホ依存やスマホ育児、虐待、叱責、ゲームやビデオなど、乳幼児期の育児の育児を軽く見てしまうと、あとから取り返すのが大変になります。

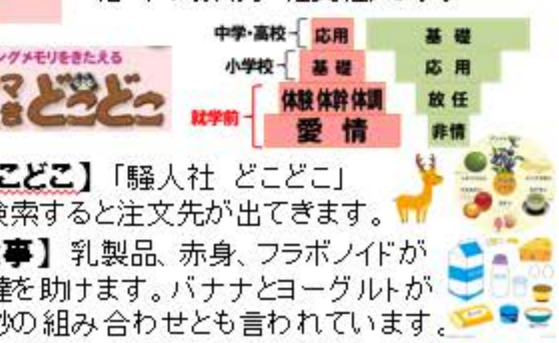
【意図的な工夫】

子育てに失敗はありません。必ず、何かしらの工夫で挽回できます。たとえば、ワーキングメモリを鍛える絵本や教材があります。たとえば、ワーキングメモリの発達を助ける食事があります。そのような情報は「人」が持っています。人との出会いが大切です。外に出かけて、いろいろな人と交流することが育児においても大切になります。

幸福であること

今後必要になる能力

- (1) 状況把握力... 選択・判断・人脈
- (2) 感情的知性... 自己認識・他者理解
- (3) 心身の健康... ポジティブ・モチベーション



【読解】ワーキングメモリが未発達の子は上のような文章の問題が苦手です。一文だけなら意味がわかるのですが、二つ、三つとなると、それをつなぎ合わせて、全体での意味を理解する必要があります。それが苦手なのです。

8 赤ちゃん学

1 「泣き」のメカニズム

2 「ハイハイ」までの4ステップ

- (1) 反射期(誕生～1ヵ月半) [問題4](#) [問題5](#)
(2) 反応期(1ヵ月半～3ヵ月半) [問題6](#)
(3) 探索期(3ヵ月半～5ヵ月半) [問題7](#) [問題8](#) [問題9](#)
(4) 自我期(5ヵ月半～8ヵ月) [問題10](#)

「ハイハイ」までの4ステップ

- (1) 反射期 注視(見つめる)
(誕生～1ヵ月半)
(2) 反応期 追視 微笑 発声 頭の持 生活 体つき
(1ヵ月半～3ヵ月半) ち上げ リズム
(3) 探索期 遊び(ガラガラ) 首すわり バタバタ
(3ヵ月半～5ヵ月半)
(4) 自我期 寝返り ハイハイ つかまり立ち
(5ヵ月半～8ヵ月)

【問題⑦】 2歳前後のイヤイヤ期は、あった方がよいのか、なくてもよいのか。それはなぜ? (人形は話しかけないから)

- A ミルクの出る哺乳びんを付けた針金の人形
B 哺乳びんを付けないタオル地の人形

赤ちゃんはお腹が減ったときだけ針金の母猿からミルクを飲み、飲み終わった後はタオル地の猿にしがみつきました。
(針金の猿に行くのはミルクが欲しい時だけ)

別実験

タオル地人形で育った

針金人形で育った

成長の3点セット



栄養 スキンシップ コミュニケーション

ヒント1 目はまだ20～30cmくらい先しか見えません。
ヒント2 聴覚は3か月くらいでかなり発達します。
ヒント3 ベッドの上で何をしているのかを想像してみてください。

- 理由1 部屋の中での母さんの動きに対して、耳をすましているから。
理由2 声をかける時間が減ってしまうから。
理由3 成功体験を獲得できないから。

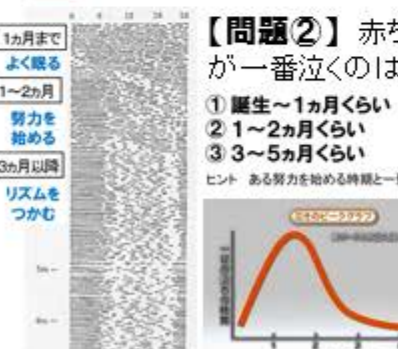


- ① ガラガラ
② ビアノ
③ 絵本
④ いないないばあ
⑤ たかいたかい
⑥ 上がり目下がり目
⑦ 積木

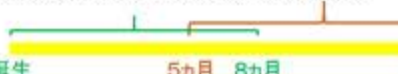
「泣き」のメカニズム

【問題①】 朝と夜の()は、赤ちゃんの夜泣きに影響する。

赤ちゃんはお腹の中にいる時から外の生活に合わせる努力を始めています。



【問題③】 赤ちゃんの「泣き」には2つの種類があります。何と何?



注1)普通ならば夜泣きは起こりません。
注2)次の場合は「夜泣き」ではありません。
①お腹がすいて泣くとき
②病気などで体調が悪くて泣くとき



夜の間 行燈 豆球の1/5 3～4時
白熱電球 5～6時
蛍光灯 電球の100倍 7時まで8割
2000年～

朝の光 メラトニン 約14時間後に増加

遮光カーテン

不快 訴え

Google NPO法人エトセラ 検索

子育てwin³カウンセラー養成講座

*このテキストはカウンセラー登録をされた方のみ配付したものです。複写複製を禁じます。

2歳の時点で、前頭前野が発達している子もいる。

前頭前野が発達する子

- ① オムツがえの時 声 笑顔 スキンシップ
② いないないばあ 声 笑顔
③ 食事の時 声 笑顔 におい・味・雰囲気

期待して待つ! 非認知的能力 自信・やりぬく力・社交性

- ・仲良く遊ぶことができる。
・人の話が聞ける
・国語や算数で苦労しない。
・積極的に活動する。
・感情的に怒らない。
・人間関係を上手に乗り切る。
・小中高と苦労なく卒業できる。
・幸せな人生を送ることができる。

【問題⑩】 「人見知り」をする赤ちゃんは、わざとお母さんではない人の顔を見て泣きます。なぜでしょう。

7ヵ月前後になると人を見分ける能力がつきます。その能力を確かめるためにその人の顔とお母さんの顔を見比べます。

これは愛着形成が成功した証拠、つまり、子育てがうまくいっている証拠でもあります。

子育ての仕方をみんなでシェアしましょう!

【問題⑤】 群れに戻ってもどちらも死んでしまい

【問題⑧】 遊びが大切な時期ですが、右上の中で1つだけやってはいけない遊びがあります。

赤ちゃんの脳は揺さぶりに弱い 正しい「たかいたかい」の仕方

- ・「たかいたかい」
・長時間の車
・兄弟姉妹での抱きかかえ

さいたま市教育相談センター 所長・金子保氏の著書『2歳で言葉が出ない子・増えない子「様子を見る」のは危険です』

【問題⑨】 お母さんの「抱っこ」が大切な時期はいつでしょう。

- ① 生まれた直後 母性・母乳のスイッチが入る
② 誕生後～6ヵ月くらい 「親」が決まる時期 愛着形成期
③ 6ヵ月～2歳くらい 母子分離不安期 愛着の確かなめと時金

医学博士・田下昌明氏は次のように言っています。

生後1時間が勝負

発達心理士・山口創氏は次のように言っています。

お腹の中との違いを埋めてくれます。

赤ちゃんは、フワフワだった羊水の中からいきなり外の世界に出てきます。その大きなギャップを埋めてくれるのが抱っこです。また、その後の抱っこは、将来の自立につながる愛着形成の手段となります。

厚生労働省のDVD 「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」

精神科医・岡田尊司氏は次のように言っています。

この時期は近くにいるすぐに応じられることが望ましい。

「お母さんの抱っこじゃないやだ」という時期が母子分離不安期です。7か月頃から始まります。その後の「甘え」も含めて、愛情の確かなめと貯金の時期です。これもまた将来の自立へつながります。

*このテキストは力
ウンセラー登録を
された方にのみ配
付したものです。
複製を禁じます。



日本の胎教



【胎教】子どもというのは胎内にいるときには母親の気持ちと1つになっているのだから、心を素直にしていれば生まれる子も素直になり、身の振る舞いを悪くしなければ生まれる子も行儀がよくなる。(稲生恒軒『いなご草』)

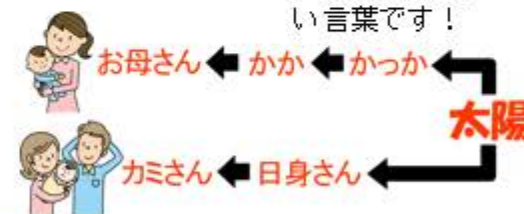
【科学的根拠】現在では母体の精神状態や喫煙、アルコールが胎児に与える影響について、明確な科学的根拠をもって明らかになっています。



【お母さん】太陽が語源の素晴らしい言葉です!

【しつけ三原則】この三つが人生の基礎になると言われています。

- 一、あいさつは、自分から先にしよう。
- 一、返事は「はい」とはっきり言おう。
- 一、履物はそろえ、椅子は入れよう。



【フレイザー夫人】怒鳴られたり、罰を受けたり、くどくど小言を聞かされたりせずとも、好ましい態度を身につけてゆく。

子供たちのその後

【フレイザー夫人】彼らが甘やかされてだめになることはありません。分別がつくと見なされる歳になると、一日のうちに“大人”になってしまうのです。

【フレイザー夫人】日本の子供は決して怯えから嘘を言ったり、過ちを隠したりはしません。青天白日のごとく、嬉しいことも悲しいことも父や母に話し、一緒に喜んだり癒してもらったりするのです。

星は父の膝に居て 摩頂を蒙ること数年
(星は父のひざにいて まとうをこうむることたねん)
夜は母の懷に臥して 乳味を費やすこと数斛
(夜は母のふところにふして ちみをついやすことすうこく)

「こちょこちょ」と
「なでなで」は
日本の伝統的
スキンシップ法
である。



スキンシップをとっていた
親子は72.3%が現在も
親子関係が「良好」と回答
中学生の子どもを持つ
親1000名の調査



日本の子育て

【子育て四訓】埼玉県・秩父神社の 菌田稔氏(京都大学名誉教授)が唱えた「親の心得」が原典と言われている。

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。

なぜ、日本の子供は
泣かなかったのでしょうか。

【ツェンペリ】子供に対する禁止や不平の言葉は滅多に聞かれない。

【フィッセル】子供の無邪気な行為に対しては寛大すぎるほど寛大で、手で打つことなどとてもできることではないくらいである。

【イザベラ・バード】子どもが厄介をかけたり、言うことをきかなかったりするのを見たことがない。英国の母親が育かしたり、すかしたりして、子どもをいやいや服従させることは知られていないようだ。

- ① 大人全体が子供の遊びを守っていた。
- ② 子供は子供として自由だった。
- ③ 礼儀作法は小さい頃から教えられているので、叱られるようなことをしないし、したとしても素直に従う。

Google NPO法人エトセトラ 検索
子育てwin³カウンセラー養成講座



「日本の子供は泣かない」というのが
訪日欧米人の定説でした。

日本の伝統的子育て

戦争

江戸・明治期

- ・川の字で寝る
- ・みんなで抱っこ
- ・体罰しない・怒鳴らない
- ・愛情をたっぷりと注ぐ
- ・没頭させるほど遊ばせる
- ・小さい時から礼儀作法を教える

昭和

別々に寝る
抱かない
一人で遊ばせる
甘えさせない



見て話す
抱っこする
一緒に遊ぶ
甘えていい

平成

・ダメな事は、「恥ずかしいことですよ」と教える

外国人から見た日本の子育て

【イザベラ・バード】子どもを抱いたり背負ったり、歩くときは手を取り、私はこれほど自分の子どもに喜びをおぼえる人々を見たことがない。

【モース】赤ん坊が泣き叫ぶのを聞くことはめったになく、私は今までのところ、母親が赤ん坊に対して癡癡を起しているのを一度も見えていない。

【ツェンペリ】この国ではどこでも子供をむち打つことはほとんどない。子供に対する禁止や不平の言葉は滅多に聞かれない。

【スエenson】どの子もみんな健康そのもの、生きる喜びに輝いており、魅せられるほど愛らしく、仔犬と同様、日本人の成長をこの段階で止められないのが惜しまれる。

【モラエス】日本の子どもは『世界で一等可愛い子供』だった。

【パーマー】彼らと親しくなると、とても魅力的で、長所ばかりで欠点がほとんどないのに気づく。

【オールコック】いたるところで、半身または全身はだかの子供の群れが、つまらぬことでわいわい騒いでいるのに出くわす。まさしくここは子供の楽園だ。



10負けないスキル

「だだこね」の基本対応は、あの手この手で工夫しているうちに、「気が付いたら我慢できていた」というくらいの対応です。「あら、我慢できてえらいわね!」と言って終了です。でも、それでも対応できない場合は特別な対応を必要とします。それが1と2です。

元気に動き回るのが子供の本質ですから、様々な失敗やトラブルに巻き込まれることもあります。人生のつまずきと言えば大げさですが、大人になるまでの間には、必ずと言っていいほどつまずきがあります。つまずきに負けず、どう乗り越えさせるかは大切な大人の役目です。

1. 「だだこね」に負けない

ちょっとした「だだこね」でしたら、なだめたり、ごまかしたりできますが、「強いだだこね」には注意が必要です。

2. 「パニック」に負けない

パニックを起こすお子さんには、さらに注意が必要です。医療機関への受診も検討しつつ、対処方法を知っておきましょう。

3. 「ゲーム」に負けない

ゲームへの対応は「買う前」が最大のポイントです。必要なルールを知って上手に利用しましょう。

【問題】我が子が体のアザのことで友だちから馬鹿にされて学校から泣いて帰って来ました。どのように対応するのがよいでしょうか。

A)相手の家に抗議しに行く

【ある母親の対応】

B)学校に文句を言う

子供の話をひと通り聞いた後で、そのお母さんはこう

C)教育委員会に訴える

言いました。「あのね。そのアザはね、お母さんの子だっ

D)その他

という印なのよ」そして、赤ちゃんの時にそ

のアザを見つけたときの話やお母さん自身にもアザがあることなどをあっけらかんと話して聞かせました。すると、いつの間にかその子も元気を取り戻し、アザのことを誇りに思うまでになりました。

久里浜医療センター(ゲーム依存専門外来)

- ①買い与えるのではなく「貸す」ことに。
- ②課金やダウンロードは親の許可のもと。
- ③自分の部屋では使わせない。
- ④1日2時間、夜は9時までなど上限を決める。
- ⑤ルールは書面に書き、貼り出す。
- ⑥違反したときのペナルティを決める。
- ⑦親も「大人ルール」を作り、守る。

【知識も大切】子供が知らない知識を親が授けることも大切です。ゲームには、やめられなくなる仕組みが存在していることや、やり過ぎると病気になることなど、大人は知っていても子供には知識がない場合があります。「目が悪くなる」という脅しだけでは納得できない世界になっています。

「だだこね」に負けない

だだこねは強化される

【強化される】だだこねは、くり返し許していると、どんどんエスカレートしていききます。最初のうちに、あの手この手で、うまくあきらめさせることが大切です。なだめたり、説得したりするのは逆効果



【強いだだこね】「あの手この手」が通じない時は、「仕方ないわね」と言って許してしまうのではなく、無反応という作戦をとります。これは、言葉も視線も一切かけないで様子をこっそり伺うという手段です。スマホなどをしながら「見て見ぬふり」をするわけです。「無視」と違うのは、完全に放っておかないで様子を見ているところです。それが無反応です。

チャンス行動

共感やおだてなどで状況を変える

【チャンス行動】無反応はいつまでも続けるものではありません。変化が見られたなら、すかさず行動に出ます。「よく我慢できたね!」「本当は欲しかったんだもんね!」などと共感したり、おだてたりしながら場面を転換させます。無反応は時間を与えること、チャンス行動は場面転換を手伝ってあげること。だだこねの強い子には、こうして少しずつ我慢する力を育てていきます。

「パニック」に負けない

【理解できない不安】感情的になって物を投げつけたり、暴言を吐いたり、その程度が普通ではない時は、通常では理解できないほどの強い不安に襲われている可能性があります。心療内科や児童精神科への相談を検討してみることも必要です。本人の不安を理解するためにはその方が近道である場合もあります。



- ①安全の確保
- ②場所を変える
- ③話題を変える
- ④落ち着けたことをほめる
- ⑤次の作戦と一緒に考える

「ゲーム」に負けない



【買う前が勝負】ゲームのルールづくりは買う前が勝負です。ゲームをする場所や置き場所をどこにするかなど、具体的に決めることが大切です。

- ①まちあわせ
- ②レベル
- ③やくわり
- ④せいちょう
- ⑤課金



* パニックの時は自分でもわけがわからなくなっています。乱暴に見える行動も感情を落ち着かせるためにしているのだと理解が必要です。

Google NPO法人エトセトラ 子育てwin³カウンセラー養成講座

