

ママ・パパ「ネガポ」集

「同じことも、ポジティブに表現すると、不思議にこちらが穏やかな気持ちになります。同時に子どもの反応も素直になります。」

「うちの子こんなに素直、かわいいなー！！」



日本の文化では「入室厳禁」、英語表現では「keep out」

「入らない」「外にいて」内容は同じです、貴方はどちらの表現が受け入れやすいですか。

「駐車禁止」「使用禁止」「〇〇ダメ」「入室厳禁」文化ですよね。
変えよう！日本のママの表現スタイル！もっとポジティブに！

その子のする行為はどれも意味がある

家の前が道路で危険ないので、「ここから出ないで!」「そっちへは行かないで!」台所をしていると「ガス台は触らないで!」「〇〇はダメ!」「〇〇はいけません!」2歳になると「禁止」と「否定」ばかりが増え子育てが一段とわからなくなります、との発言が出ます。

四角のコラムは少し理屈っぽく書きましたが、これを子ども理解の参考にしてください。子どものすることにはどれ一つとっても、その子にとって成長に意味のないことはないのです。どの行為にも時に大人にとっては困る行為も、その子には意味があり、且つかけがえのないあそび行為なのです。まずは子どもの気持ちに寄り添えるように、なるべく否定的に表現しないようにする参考にしてください。

「自己主張期（反抗期）」「思春期」成長と共にいろいろな表情を見せてくれる子ども達です。参加者の経験に即して、ちょっと大きい子の姿もこれからの子育ての見通しの参考になるので、いろいろな事例を出しました。

子どもが楽しんでしている事は全てその子の成長課題になっていますし、自己有能感(自分には能力がある)の形成につながっています。「楽しんでしている事」それがその子の今脳の成長にちょうど良いあそびなのです。やめさせないで、一緒にどうしたら出来るか工夫し合いましょう。「そうだね!おもしろいよね!・・・」共感しながら、考えましょう。

母親へ攻撃の様なことをする：2歳児・10ヶ月

否定 「髪の毛引っ張らないで」「痛いよ 噛みつかないで、」（10ヶ月児）抱っこしていると急に母親にする。

否定 「痛いことしないで！」「噛んだりしないで」（

肯定 「おこったのね？」。 「わかったわ、〇〇ちゃんを観てほしいのね」「ごめん、ごめんママ他ごと考えていたわ！」

肯定 噛みついて来たらジョークで返す。

例：「わかったワ」と言って犬の親子のように、ぺろぺろなめてあげる

例：犬の母さんの様に子どもの手・腕などに歯を立ててやさしく、噛む真似をして、じゃれ合う。



感情を、ことばで表現するのがまだ十分できません。動物の一番原始的な感覚、触覚を使つてのコミュニケーションで訴えているのです。母親として、ことばでその時の子どもの感情を表現してあげましょう。ことばで自分の感情を表現してもらうことを通して、だんだん成長していきますよ。こんなことを通して自分の感情をコントロールする力が子どもの中にだんだん育ってきます。

何でも大人や兄弟のしている事をやりたがる：2歳児

否定 はさみ、包丁で「危ない、手を切るよ、やめなさい」やりたがるのですが、はさみ等うまく連続切りが出来なくて、両手でめちゃくちゃやり始める。包丁も両手でするのではなく、真ん中をアトランダムに切る。

肯定 はさみは1回で切れるサイズの細い幅の紙を用意して、「ほら切れた！」と切りやすくする。

細かく紙ふぶきの様に出来るまで何回も楽しむ。楽に切れるようになったら幅を少しずつ広くする。
。連続切りにつながる様にする。

肯定 包丁は左手が「猫の手」の様に出来るようになるまでは、危ないから、粘土のようなものを細長く「ヘビ状」に作り、プラスチックのヘラのようなものを包丁の代わりに用意する。「まだ危ないから、これで練習しましょう」「同じ大きさの団子に切れるかな！」



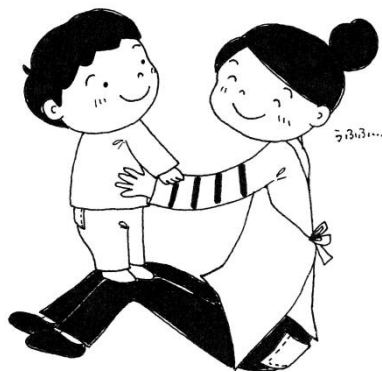
子どもはヒトのしていることを見て、「わーすごい」「おもしろそう」「かっこいい」と見たら、何でも自分でやってみたいのです（ミラーニューロンが働く）。子どもはそれを飽きるほど練習してやってみたいのです。それはヒトとして素晴らしい成長への可能性です。子どもが喜んで練習したがることを一緒に、もっと親として喜びましょう。

何でも口にする：10ヶ月児

否定 「スリッパはなめないで」何でも口にして困ります

肯定 「これは美味しくないねー」「スリッパはポンポン、ペタペタ」と言いながら手に持った状態で楽器の様にならして見せる。そうしながら、舐めても良い他の物とすり替えてチェンジしてしまう。

肯定 もう少し大きい子なら、両手にはかせて四つん這いで「こうやって這ってごらん」。歩ける子なら「こうやってはくのよ」と履いて歩く遊びをする。



大人がいつも履いている、そしてそれが目のつく所におかれている、「これはどんなものだろ」と認識するためには手に持つだけではまだ不十分、一番敏感な触覚、唇で確かめているのです。だんだんに手で触って確かめるようになって行きます。その後本来の模倣あそびに変化します。

見たものの何でも触りたがる：2歳5ヶ月

否定「これはお店の物だからね、ダメだよ」

肯定「お店の物は観るだけよ」「これはきれいだね、触りたいね」「でもこれは観るだけ、観るだけですヨ」



子どもは、特に乳児は観たものは必ず触って、それを認識します。触るは感覚の中でも一番古い神経感覚です。目も耳も無いアメイバーやミミズでも触覚はあります。原始的な動物は自分の置かれた環境に適応するためには、まず触覚（味覚・臭覚を含む）を使って生きています。ヒトの子もこの感覚はとても敏感に自分の生きている環境を取り込んでいきます。DVDやTVにはこの感覚が無いのです。この時代にはとても大切なヒトとしての神経の幹の様なものにつながります。一生を左右するほど大切な感覚刺激練習です。

触りたがる子どもの姿を喜びましょう。

自分の生活上の行為(パンツをはく、服を着る、靴下をはく等を) しない2歳5ヶ月

否定 遊ばないで、まずパンツはいて！」

肯定 「〇〇君は自分一人でパンツはけることをママは知っているよ、見ていてあげる」

肯定 「今日はパンツのバーゲンです」「いろいろ用意いたしました。」
ほんとに2~3枚用意して並べてみる。「どれか1枚お選び下さい。サービスしておきます。」

一つにはこの子達はまだ「さる」です。猿は服を着ていませんから、服を脱いで解放感いっぱい、どの子も裸は大好きです。裸でいると寒くなると言うこと等の未来をまだ予測したりはできません。今を生きるだけです。パンツをはくのは面倒でもあるのです。今気持ちいいのです。もう一つは自己主張期に入ってきます。自分で選択して自分で物事を決めたいのです。「イヤダ!」も大切な成長への糧です。喜びましょう(そんなこと言っていられない気持ちはお互い充分承知です)そこであたかも〇〇君が決めたように、あたかも人格を尊重している風に「選択させる」も一つのスキルです。

否定 「(ぐずぐずしてないで) 用意が遅い」 (2歳児)

「ぐずぐず」「さっさとしなさい」「だらだらしない」などは時間概念ですから、今を生きているこの子にはまだ理解が難しい。

肯定 数えうた等、時間が測れそうなものを使って「いちじく、にんじん・・・、このうたが終わるまでにできますかー。」「着替えが出来たら、今日は写真館で記念撮影をしまーす

長い棒が大好き 振り回して危ない2歳5ヶ月

否定 「長い棒を家の中で振り回さない！」

肯定 「部屋の中ではこの棒でお願いしたいしまーす。」と言って
広告紙を対角線状に丸めて長い紙の棒を作る。

肯定 「刀をむやみに振り回すのではなく、強そうに構えるのです。」
と言って両手を左脇に添えて、棒の刀を腰に差したみたいにして、膝を
軽く曲げてすり歩きをしてみる。

斜めに巻くと長く出来、且つ先はとがっていますが柔らかで、危険が無い。
勇ましそうに見える。乳児期は太目に巻いて作る。だんだん細く巻
けるようになったら、数本そろえて太くして、布袋に入れたり、手元だ
け紐ゴムなどで縛ったりして強そうに進化させる。その時自分でだんだ
ん紙が巻けるようになる。これは手先の器用さを育てるとても良い練習
に繋がります。自分の欲しいものを作るのですから、何本も作ります。
これがとてもいいのです。

ヒトが進化の過程で食糧の獲物をとるために一番初めに手にした
武器は何であったのでしょうか？多分「石」ですね。その次に棒の先に
石を取り付け「槍」だったのではないのでしょうか。男の子はどの子も最
初に「石」コレクターになります。あの重量感と触った時の冷たさが何
とも心躍らせるようです。次は「棒」です。原始時代の獲物を獲ってき
たDNAの血が騒ぐのでしょうか？ぼうが好きはたくましい男のこの
証です、喜びましょう。

感情が激しくなると、言葉で感情を表現できない3歳女

否定「泣かないで口で言いなさい」「泣かないで言いましょう」自分の気持ちを表現できず、怒って泣いてしまう。

肯定「悲しいのね。」「悔しいよね」「びっくりしちゃたね」「言いたい事あるけど、言葉が出ないのね」（パラレルトーク）その子の感情をことばにしてあげる。そしてその時^{てのひら}掌で背中をさする。

「だから〇〇チャンはダメなの」とか「口で言えない子は弱虫」等判定（ジャジ）を大人がしない。

肯定「言葉にならない時もあるよ」「きっと心の中では言えているから、言いたいことは解るよ」感情を支えてあげると、落ち着いてくれば不思議に言えます。

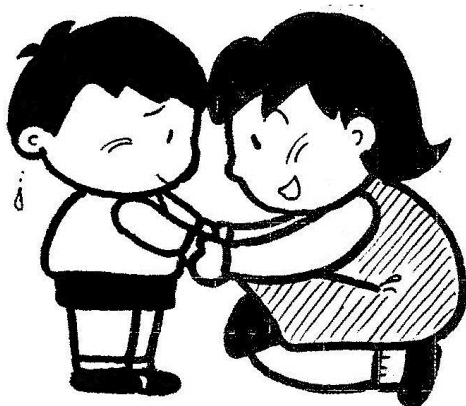
大人だってこれは体験があるのではないのでしょうか。自分の感情に溺れてしまっ、不安定になって言葉に出来ない。思いっきり泣いて心が軽くなったりしたことありませんか。思いっきり泣けばその後落ち着いて、すっきりする。子どもも少し大きくなると、ヒトとしての感情が豊になり、複雑なくやさしさも育まれてきて泣けます。成長を喜びましょう。そして、子どもの心の奥をのぞき見る楽しさを感じてあげて下さい。



自己主張が激しく何でもまず「ヤダ」3歳

否定 「ヤダ ヤダばかり言わないで！」

肯定 「いやなんだよね」「どうしても〇〇をやりたくないんだよね」「絶対に〇〇は嫌なんだよね」とありったけ思いつくまま言い続けると、あら不思議どんな子も言われたことを受け入れてくれます。「解ってくれてるんだ！そんなに言うならやってみる！」という感じです。



以前は「反抗期」と心理学では言っていましたが、現在では「自己主張期」と子どもの側からの呼び方によって変わってきています。この頃の自己主張はまだ単純なことが多いです。「私を認めてほしい」「私をわかってほしい」「私を尊重してほしい」と言ったものが中心です。パラレルトークですぐ変化が起きやすいです。やってみてください。

友達をいじめる（攻撃性） 3 歳

否定 「小さい子をいじめてはダメ、いじわるしない」

何にも意味もなく攻撃することはありません。大抵はその子のしている行為、物に関心興味があって、「僕もやってみたい」「私も欲しい」等です。

肯定 （パラレルトーク）「〇〇が欲しいのだよね！」「とっても素敵だね」「やってみたいね」「欲しいね」と子どもの気持ちを十分に言ってきた。その後で「ママは（私ことばで）叩いてはいけないと思うわ」「ママは友達のは取り上げてはいけないと思うわ」「ママは悪かったと思ったら、ごめんねとあやまってほしいな」

気持ちを十分にことばで表現してあげる



いじめと思った行為をことばで具体的に表現する。

そして、「私ことばできっぱりその行為を否定する
カメラとは違って



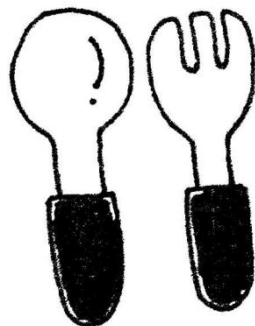
「ごめんなさい」を強要するのではなく、私（ママ）の気持ちとして社会ルールを伝える

食事が集中して食べられない3歳

否定 「ご飯の時に遊ばない！」

肯定 「前を向いてください」「左手をお茶碗に添えて」「お肉を食べてください、セットでお野菜も食べてください」「次にお汁も飲んでください」食事の進み具合をみながら、具体的にしてほしいことをアドバイスします。

肯定 ワンプレーとにして「今日は特別ランチセットです」「ご希望により、オサラを全部食べられた方には〇〇のサービスが付きます。」（例えば今日夜の絵本は3冊読んでもらえます）



今、食事は空腹を感じさせて食べるのが困難になっています。食事を作っている途中、待てなくて一口食べるとどんな変化がありますか？食べて20分たつと、消化されて血液中の血糖値が上がり脳の満腹中枢が刺激され食欲が下がります。この一口が脳のコントロールを受けるのです。その後食事中には食欲が下がり食べられなくて、その後すぐまた血糖値が下がり食べたくなります。悪循環になります。3時間は何も食べない時間の確保が大切です。6時の夕食なら、3時以後は何も食べさせてはいけません。食欲はもう一方すこぶる「文化」的です。会席料理などでも飾り付けも凝ったものがあります。家族そろっての美味しそうな雰囲気、楽しそうな食器・飾りつけ等も影響力有ります。「魔法のこぼ」も参照

住宅の前が道路で飛び出されると危険な環境 3 歳

否定 「そこから出ないで！！」「危ないからでないで！！ダメ・ダメ！！」

肯定 「そこ」ではなく具体的に視覚化できるものを置いて工夫する。子どもと一緒にどこまでなら危険ではないか相談して、目印になる物を置く。例えば「色つきブロック」「ブランター」等駐車場で置きっ放しが出来なければ、毎回一緒に出して「ここまで」と目印を置く。部屋に入る時は駐車場の邪魔にならないところに移動させる。

具体的な目印を指さして「ここまで遊んでいいですが、車が来ますから、ここで止まってくださいネ。危ないですからね！」



ヒトは視覚優先ですので、見える化することが教育ではどんな場合も大切です。学習障害や自閉症の子の療育ではこのスキルがたいへん効果を上げています。だんだんに理解出来ていけば、具体的な見える物が無くても、ことばだけで心の中でイメージして、自分の行動をコントロールできるようになっていきます。いつ頃までに出来るかは、一人一人違いますから、よく子どもを観察理解し、衝動のコントロール力がどこまで育ってきたかを注意深く見てあげましょう。だんだんにどの子も出来るようになっていきます。その水準に合わせて援助してあげましょう。「〇〇才になったから」ではなくてね！

ガスのスイッチに手を出し言うことを聞かない3歳男

ガス台・コンセント・包丁・等危険なものをいじりたがる3歳女

否定 「危ないからダメ！」「触らないで！」「危ないからダメと言っているでしょ！」「それは危ないからダメと言っているでしょ！どうして分からないの！」ダメの連発！

肯定 「観ているだけよ！」「観ているだけにしてください！」

男の子：いつもと母親が違う反応だったから、動きが止まって、お母さんの顔を見、落ち着いて話が出来た。

「これは危なくて怖いから、大きくなってから私と一緒にいやってみようね。」

女の子：「危険」なことの具体的な体験を実際してみた。事例として「熱い急須を触らせ、「ほら、熱いでしょ。」「危なかったネ！これは痛いことになるネ！熱くてやけどするヨ！ドキドキしたネ！」大人の助言のことばと実際の体験がつながるようにした。

子どもは大人社会のしていることしかない。大人のしている事に興味を持っている。大人のしている事を自分も出来るようになりたい。これは全て健康な子ども達の姿です。大人の労働・家事に興味を示すことはとても良いことなので、喜びましょう。

朝なかなか自分から起きられない１２歳

否定 「（寝ていてはいけません）早く起きなさい！」 「何度も起こしているでしょ！」 １２歳

肯定 「眠たいね。起きたくないね。寒いしね。ご飯の用意出来たよ」と感情と状況だけを言う。その時出来れば背中等を掌で触れると効果あります。

１２歳はもう思春期前期です。基本は自己決定でなくては何事も今まで以上に納得できません。命令調は絶対に反対の効果になります。

貴方の気持ちはわかります。
本人も頭の中ではわかっています。くどくならないように。



親として、私はこう思います。
私ことばで、貴方とは違うかもしれないが雰囲気を含ませるように



自分で判断してください
あなたの判断を信じていますの雰囲気を含ませて

思春期の子ども達と町で出会いました。子育て中のママ・パパ 貴方なら、こんな時なんと声かける？

事例1：人通りのあまりない駅前。高校生らしき集団が、
グループで煙草を吸っている。

①「なんか煙が見えたんだけど」と声を掛ける。

「私はあんたたちに長生きしてほしいのだよ・・・」

すなおに火消して帰って行った。

②「こんなところで、タバコかなんか吸って、校則違反でしょ。学校に通報するよ」「さ！火を決して帰りなさい！」

事例2：スーパーのトイレの前で、ドアによりかかって男子が立っている。中から、どんどんドアを叩く音がする。いたずらで、ヒトを閉じ込めている風を察した。

① 「なんか困ったことある？」と一声を掛けた。即この一声だけで、「別に・・・」と言ってドアから離れる。中から一人出てきて、すぐ揃って帰って行った。

② 「これは大変だ、いじめに違いない」と思い、警察かガードマンに通報をして閉じ込めを止めさせるようにする。いじめていた側の男子を、傷害者として指導するよう手配する。

子育ては思春期大きくなった頃には、地域の大人皆で声をかけあえると安心ですね。

車から降りる時、公園に行った時、どこでも親の手を振り切って走って行ってしま危ない！ 2歳児～5歳児

否定 「スーッと、走らない」「勝手に行かないで！」「待ってて！」「飛び出してはダメよ」

肯定 走って前の方へ勝手に言ってしまった子に「ママも一緒に連れてって」これは効果抜群でした。うれしそうにUターンして戻り、手をつないでくれました。

保育園のお迎えの門の前で「バアバと一緒によ」「一人じゃなくて、バアバと一緒に」「手をつないで出ようね」

お母さんの勉強会で「ダメ」「いけません」を言わないで同じことを、ポジティブに違うことばで表現しよう」と出しました。あるお母さん毎日布団に入ってから「今日は〇〇ダメと言ってしまった」「なんと言えばよかったか？いろいろな状況の場面を思い出して考えるのを日課にしています」と言ってみえました。練習しないととっさに結構でないんです。

さーママ・パパ練習してみましよう。

ユーモアをもっと、子どもとの間に！！

魔法のことば 事例

事例1：「実験しよう」

「お片付けしよ？」と言うと何でも「いやー！」と反応する。

こんな時様々な場面で「実験しよう」を使う。

「お片付けすると、すっきりするかどうか実験しよう！」

「おしっこ出るかどうか、実験しよう」

あら不思議すぐやりだしました。



やってみました

4歳児、部屋中おもちゃだらけです。「この部屋のブロックだけ片付けてみて、どれ位広くなるか実験しよう」と言ったらすごいスピードで片付けました。「この実験すごい成果！部屋が広がった」次は何を実験しようか？「絵本だけ片づけ実験しよう」「実験」のことばに強く反応していました。

事例2：「トイレ屋さん始めました。」

と大きな声でトイレから呼ぶ。

「いらっしやいませ！おしっこですか？うんこですか？」「今日寒かったですね」「運動会の練習はどうでしたか？」「終わった方は、こちらのレバーで水を流してください」「お客様ポイントカードはお持ちですか。今日はポイント2倍デーです」「カードに判を押させていただきます」「歯磨き屋さんでもポイントを使う事できます」「トイレ屋さんが終わりましたら、この3足の靴下中からを1つ選ぶことができます」等



やってみました。

4歳児夜ベッドに行ってから「おしっこしてきてください」「ヤダー」大人が先にトイレに行ってそこから大きい声で「トイレ屋さんをはじめます。今日はポイント2バイデーです。」ぎょとした顔で、「え！何、どうしたの」という顔つき。でもすぐ

「そんな言い方ならやってやる。」とばかりに素直にトイレに来て用を足しました。「ご来店ありがとうございます」「手を出してください。」「ポイント2倍で1、2、」と手の平にハンコを打つ真似「ダメ4倍デーにしてください」と請求がありました。「ポイント2バイデー」のことばに反応していました。

事例3：お家でインタビュー

「トイレ行こうか」断固「いやだー」「毎回激しく主張して困らせてくれます」

「元気にトイレに来てくれる人、手を挙げてください」とトイレから呼びます。やってきたら「お名前は？」「どこから来ましたか？」「今日は何してくれますか？」「うんち！」ですと会話が弾みます。

事例4：「お腹公園」皆が待っている

食欲がなく、食事中遊んでしまう女の子です。

ファンタジーを使っの会話から食べるようになりました。

「お腹公園」のイメージを使って、「お腹公園でお野菜を皆が来ないかなーって待っているよ。野菜もお肉もまっいていまーす。ご飯さんもいっぱい入って遊んでいます。」「さあみんなで一緒に元気にお腹に中へ行って遊ぼう。」気分よく食べ始める。

「ご飯食べる前より大きくなったかもよ」と食後も会話に満足そうな表情が出ていました。



保育園で実践

給食が偏食で野菜嫌いのお子さん。「おかわりほしい方は、お野菜もセットメニューですので悪しからず」と「セットメニュー」のことばに反応して、素直に全部食べてしまいます。

事例5：「アーだけで歌い 、ママこれ何の歌か解る？」

毎日仕上げの歯磨きを嫌がる子どもさんです。（子どもが良く歌をうたっていたのでそこをヒントに言ってみました。）

「好きな歌を歌ってください。それでは歯磨き屋さんではアーだけで歌をうたってください。」と口を大きく開けさせて「あー」だけで歌う。「○○ですか」とわざと曲名を間違える等をして、時間稼ぎ等をする。「違う！」

「もう一度アーで歌ってください」と言って歌い続ける。その間に奥歯を中心に磨く。

「次はイで歌ってください」次は前歯等歯の横を中心に磨く。



遊びの中で「ア」だけで歌ってみせる。

「この歌解る？」子どもの好きな歌をアだけで歌って聞かせてみよう！これだけでも楽しく遊べます。これを歯磨きでちょっとするようさせてもらいましょう。

追加

アメリカで15年間にわたる「保育の質と子どもの発達」という、国家的大規模長期追跡調査が行われています。そこでの中間報告で近年の4歳半までの結果が報告されました。それによる報告では家庭教育こそ子どもの人格の源になっている。「子どもの知的・言語的発達と保育の質とは関連があります。しかしこの関連は強いものとは言えません。家庭や両親についての要因の方が、保育の質よりも子どもの発達と深いかかわりを持っている。」と言っています。しかしこれは4歳半までの結果ですので、今後の報告も注目してみたいものです。が家庭教育のはたす影響の大きさを再認識させられます。

母さん達の悩み・不安

2014年9月16日福岡県の「びわの木子育てグループ」の講座で6人の方が悩みをだして下さいました。これを報告させていただきます。

<食事の食べさせ方>

1歳9か月（女）

ご飯の時に自分の気に入ったおかずを先に食べてしまい、その後あまり好きではないものはハシが進まず遅くなる。バランスよくいろいろなものを食べさせるのが難しい。

__飽食の現代どこの家庭でも、保育園でも食事指導は大変です。まず食事の環境はどうでしょうか。テレビやラジオ等は消して、静かで食事に集中出来る環境になっていますか。全てはそこから始まります。たくさん音や映像といった刺激の中では脳の言語野にママの声だけを選択して届けることは難しいでしょう。

工夫①食べてほしい順に西洋料理のフルコースの様に出す

日本の食卓ははじめに全て「御膳」として揃えて出すのが普通のスタイルです。ですから子どもは見たら食べたくなるのです。ことばが豊かになり、ことばで自分の感情もコントロールできるようになれば「これから先に食べてください。これが食べられたら、後でこれはいいよ」と見てもがまんが出来ますが、それまでは見たら欲しく、その感情を抑えるのはなかなか難しいですね。3歳になってもすぐは好きな物に対する「食欲」をコントロールするのは本能に近い欲求なので難しいです。

3歳ぐらいまでは（ちょっと苦手で）食べてほしいものだけを出すのがひとまず工夫として良いのではないのでしょうか。私達は「まってて

ね」と言って、すきなものにペーパー等かぶせたり、友達が食べ始め欲しが時は見えない所に「〇〇君のはここで待てるからネ」と言ったりします。

工夫②3時間は食べないで、空腹を作る

食事前の「つまみ食い」は量が少なくても食欲に影響することが良くあります。ほんの一口でも、胃から腸に食べ物が入って 20 分たつと血糖値が上がり、脳の満腹中枢を刺激して、食欲が落ちます。量の問題ではなくほんの一口でもです。何でもおいしく食べてもらいたければ、3 時間は食べ物を口に入れないことです。「空腹は最高のソース」どんなに短くても 2 時間半は開けなければ美味しく食べられません。夕食を 6 時と決めたら、3 時を過ぎたらおやつは子どもにあげないことです。ママがしっかりとルールを持つことが大切です。

工夫③ママが考えている適量を全部食べられた時は「デザート」が食べられるというルールをつくる

「食べなかったらデザートあげない」ではなくポジティブに「食べられたらご褒美にデザート食べられる」ですよ。

<兄弟姉妹間への接し方>

三人姉弟（女 7 歳、女 4 歳 男 2 歳）

長女をつい厳しく叱ってしまい、長女は楽しくないだろうと感じています。

三人続いての子育て、お母さん一人ですていたら肉体的にも大変です。いわんや家族の状況はわかりませんが、祖父母や夫の援助が無けれ、当然大変です。まずは講演会でも話したようにお母さんの立ち位置を変えてみましょう。「分け隔てて差別して子育てしましょう。」

長女を立てる。ママとの間で子育てパートナーシップを形成する

一番上である長女を頼りにする。まずは長女と二人きりの場面をつくり、相談を持ちかける。「妹・弟のやんちゃな〇〇をどうしたらいいと思う？」等……。講演で話したようにパートナーとしての関係をしっかり作り上げていく。その時、お母さん自身が長女に力がしっかりあることを信じましょう。そしてその上で、弟や妹に対して一人一人にどう対応して、うまく援助できるか長女に相談しましょう。時にママにはわかっている事でも相談してみましょう。

3 人の内、一番上の子をきちんと育てられれば、下の子は自然に上を見て育ちます。これがうまく行かないと思春期以後大変です。極端に言えば上だけ見ていればいいのです。上の子の心の動きに敏感になることが大切です。上の子の思いに沿ってあげられることが、上の子を精神

的に満足させられること、これらが出来ればその後はうまく互いに作用しあっていきます。三人に対して三様に個別の対応はでき切らないだけでなく、このやり方ですと親が3倍も働かなくてはいけなくなってしまう。

今世界の幼児教育現場は異年齢混合保育が流れです。教育実践でも年長児を満足させられるような保育計画を立てていくとうまくいく実感があります。

子どもは自分の力で自分を成長させられる力を持っています。私達はそれを助ける役目を担っているだけです。子ども自身のなかにある多様な能力に合わせて大人は子育てをするのです。

子育ては伝承・学習してうまく出来る

原始的な動物と違って私達霊長類の遺伝子には子育ての仕方がプリントされていないそうです。霊長類は進化の過程で子育ての方法を学習しなければ出来ないように選択的進化を選らんだ。ですからヒトは子育てを学ばなくては出来ないのです。現代は親族などが集団で過ごす伝統的な暮らしではなく、現代の親たちは核家族化の中で学習する場なくて子育てをしています。それまでの成長の途中でも子育てを見ることも体験することもなく成長してきました。地球上のどの民族も固有の文化の上に固有の子育て文化を持っています、それが伝承できないのが現状です。

education(教育)の語源はラテン語の引き出す(educere)だそうです。日本では明治以降「教育」とは「教化(大人の思うように教え導いて変えていく)」であると認識されてきてしまいました。その教育の影響でしょうか、教化することが育児であるという考えが強い様に思えます。

「お姉ちゃんにママの考えを教え込む」と思いが強いのかもかもしれませんね。しかし本来、教育は引き出すことを意味しているのです。一人一人の自分の子どもと向き合うことで兄弟と言えども多様な人格的違いを発見できると思い、面白がりましょう。

上の子の気持ちを尊重しながら、一人一人の下の子とも向き合う

随分古い話ですが7人の子育てをして、東大に何人も入れたママの育児書が話題になったことがあります。（書名は忘れましたが）印象に残っている育児の工夫を2点あげると「スカートをはいて家事をした。何故なら2～3人の子が一度にまとわりつけるから」「名前を書いた洗濯バサミを一人1つ用意し、大きい子はママと話をしたい時はこれをスカートに挟んでおきます。ママは手が空いた時、その子と向き合って話をした」

この教訓は一番上を頼りにしながらでも、どの子とも一対一で向き合うことも必要ということですね。

<兄弟ケンカ>

3人兄妹（男8歳 女3歳 6ヵ月乳児）

8歳の兄と3歳の妹がおもちゃの取り合いになります。
兄が下の子に譲れない！困ってしまいます。

兄弟けんかはスポーツ

とても良い子達ですね。児童精神科医の佐々木正美氏曰く、兄弟げんかは「スポーツ」です。良いも悪いもない。親が下手に価値判断すると必要以上にこじれるだけです。

スポーツですから強い方が勝つが負けた方を必要以上に慰める必要はありません。もちろん勝った方を讃えたりしません。親の役割は審判ですが、どちらが悪いかはありません、試合の経過を見て、泣き声を聞いたら「はい、おしまい」それだけです。と言っています。

「兄は妹に譲るべき」の価値判断はどうして出てきたのでしょうか。大抵はだれかのしている事、持っている物を欲しくなるものです。大抵は大きい方が勝つのですが、どちらがきっかけをつくったかはよく見ていないと解らないものです。天の声・神の声で親がジャジはしない。兄弟げんかしない兄弟がいたらそちらの方がおかしいです。「スポーツ、スポーツ、又元気にやっているな。はいおしまい」

<マンション下の階の家への気兼ね>

マンションです。どうしても飛び跳ねる、走り回る。下の階人に気兼ねして「跳ばない」「走らない」と注意して止めてしまう。

とても大切な遊びです。

私達ヒトは 38 億年の歴史の中で、巨大で複雑な脳を持つ生物へと進化してきました。脳を進化させるために最も大切なことのひとつに、地球の重力に^{あらが}抗って動くことがあげられます。その過程の中で動物はより合理的に動くために、身体の中に神経というものを作り出しました。それが集まって神経節をつくりだし、それらが集まって脳へと進化してきました。「個体発生は系統発生を繰り返す」（一人のヒトの成長は進化の過程だどっている）と言います。大まかに 8 歳までは飛び跳ねる事が、集中力を養う、上手に道具を扱えるようになる、動くものをうまく見ることが出来る、等ヒトとして大切な脳の機能を整える準備時代であるとも言えます。話は飛びますが、長嶋茂雄氏は「リハビリは裏切らない」と言って誰より厳しいリハビリをして回復したようです。リハビリとは「自分の身体を使って動く」ということです。

更に加えますと、今の科学の見解からすると 8 歳までがこの脳の基幹の基礎ができる大切な時代だと言われています。

子ども達がしている事はどんなことでもその子にとっては何一つ不必要なことはないのです。ただ私達には時としてそれがわからない、何の意味も無いように見えるかもしれませんが！

工夫①

跳びたがる時は机が動かない大きめの台をソファの前の
て、その上からソファに向かって跳べば下の階には響かない。これ以
外に例えば雨がふって今日はママの体調が不良でパパもいない、半日で
いいから横になりたい。こんな日はスペシャルバージョン、押し入れの
上の客用布団を出し床に積み、上の段に登る脚立等を置いて、上からジ
ャンプして布団へ跳び降りて「遊んでも良いよ！」とする。小学生なら
段の上から前転空中跳びぐらいできます。ちびさんだって跳べなくても、
布団に落ちることはできます。兄弟がいればおおはしゃぎで遊びます。
その後は静かにブロック・積木・絵本等集中して遊んでくれます。半日
はもつでしょう。

工夫②

ソファは壁から一寸離して身体が入る位の隙間を開ける。小さ
い子にとってそこはトンネルの様にして遊べます。上からタオルケット
を掛けてもいいですね。又その隙間から背もたれをよじ登って頭から降
りたり、前転して降りたりして遊びます。最近は頭や顔を前床にぶつけ
る前に手が先に着けない子がいます。保護伸展反応が出来ないと言いま
すがそんな子は親がちょっと練習を助けましょう。子どもの身体が曲が
る腰を両手でささえ、手が出るように床にした向けて、前転をさせてあ
げましょう。床・親の身体・ソファの背などを使って、こんな遊びは
喜びますし、必要で良い練習になります。ちょっと助け方の要領が解れ
ばできます。どんなことも喜ぶことは今その子にとってちょうど良い遊
びです。教え込むのではないですよ。喜ぶことの中にその子が生きる自
分の発達課題が含まれています。

＜親の期待どおりに育たない我が子＞

3歳と6歳の兄弟、で特に6歳の方が心配です。小さい時から、いろいろな体験やいろんな人と関われるよう配慮してきたつもりです。ですがなかなか積極的に自分から行動ができません。自分に自信があることしか挑戦しようとしません。幼稚園とか集団でするときは張り切って取り組みます。親と居ると自分からなかなかやろうとしません。

大人と子どものずれ

子どもはどんな子も自分の出来ることを飽きるほど繰り返し練習したい、するものです。脳の仕組みがそれを欲しています。大人はまず出来ることはもういい、出来ないことを出来るように練習してほしいと要求します。ここにずれが生じます。

「積極的に自分から行動」外に出てくる見えることだけを見てはいけません。その時子どもさんは「まだ難しそう！」と思って躊躇しているだけです。ジーと見ているのです。ミラーニューロンを働かせているのです。「見ているだけ」と感じないで「今は見てイメージトレーニングをしている」と思って彼の姿を観察してみてください。

「自分に自信があることしか挑戦しようとしません」「しか」ではなくて「自分に自信があることはする」と思ってください。全く反対の評価になります。

そんな時の彼の心の中の思いをことばにしてみてください。例「おもしろそうだけど、ちょっと難しそうだね。」「ちょっと人数が多いので一緒にするのが怖そうだね」等ママの息子理解の練習ですね。最後に私ことば出「ママは皆と一緒にやってほしいな」と言ってもいいですよ。でも私なら待ちますが・・・。

「行動分析学」というアメリカの心理学があります。それによりますと、行動した後に「好子」という良い結果があるとその行動は繰り返される。「嫌子」があると行動が出てこない。（もっと複雑で深い学問ですが）頭の良い息子さんだと思います。ママは「好子」しかイメージ出来ない、でももしかしたら兄の息子さんは「嫌子」が過去にあって出来ないのかもしれませんが。弟の息子さんは失敗の経験が小さいか、すぐ忘れてしまい実際行動する中で学習するタイプなだけです。同じ体験をしても、ヒトは皆違うのですし、違って良いのです。

まずはママのパラレルトークの練習が課題ですね。ママが1か月練習したら、多分息子さんは激変しますよ。

<子どもの出してくるサインの意味が解らない>

7歳の女の子 家庭の外・人前ですと母親に対して悪ぶって母親を叩いたり、弟（4歳）を叩いたりすることがあります。人前ですと家庭内の時のように叱らないので、それをわかっての反抗なのでしょうか？

最近家庭では小学生になって姉を叱ることが増えています。例えば「早く寝なさい」「早く宿題しなさい」「早く起きなさい」親の私の言い方も悪いとは思っているのですが、ついつい・・・。

サインを出してくれる子は親を信頼している証拠

反抗というよりは「親の注意を引くサイン」と見る方が当たっているのではないのでしょうか。「ママは私の事認めてくれないのでしょ。もっと注目してほしいわ」

まず家庭内で「パパママネガボ集」を参考に「パラレルトーク」を心がけてみてください。そして上記「三人姉弟の事例の覧」を参考に、お姉ちゃんとのパートナーシップづくりに心を割いてみてください。

実際に同じような事例で二人姉妹の家庭で、1か月で家の中の雰囲気が変わった報告があります。今では下の妹がお姉ちゃんの言うことにすごく素直に従い、お母さんが言うよりスムーズに事が運ぶようになった、と言っていました。母と姉の関係が良くなって、姉妹関係も良くなった。

レッスン

事例：「早く起きなさい」ではなく、寝ている子の気持ちだけを想像してことばにしてあげる。「眠いねー、起きたくないよねー」「布団の中は気持ちいいねー」等30秒はいい続ける。その時「掌」を背中へのこんだ所を上下にさするとダイレクロに感情が伝わります。ある高校生のお母さんはそれだけして台所に戻ったら、後ろから息子がついてきたからびっくりしたと言っていました。

「早く宿題しなさい」ではなく「宿題はめんどくさいよね」「開ければすぐ出来るけど、今すぐやる気になれないね、面倒でかつ楽しいことではないし」「何たって毎日同じような事の繰り返しだし」「学校でも一度はやってきたことだし」子どもの心の中を想像して30秒は言っ

てみる。最後に一言「今やらなくてもいいけど、私は今やっちゃったほうが後がたのしいと思うな」

これぐらい心の余裕を持って言ってあげられると、きっと変わります。8歳まではまだ「さる」です。今を生きているのです。過去を振り返り、未来を見通して今を生きるのにはまだちょっと時間が必要です。だんだんママが助ける中で「時間概念」が育っていきます。待ちましよう、大丈夫です、ママの子ですから。

<固有感覚がまだ未熟そつとが苦手な子理解>

3歳2か月　　女兒長女で一人っ子です。行動が乱暴でぶらぶら人形をものすごい速さで振り回すのでびっくりしていたら、投げ飛ばしました。「そんなにしたら人形が可哀そうよ」と言って取り上げました。「わらべうた」に来てまだ2回目です。

とっても健康的な子です。子どもはどんなものも、見たら（視覚）まず触って（触覚）動かして（固有覚）この様にして自分の生活している世界を理解してゆきます。ブラブラ人形を初めてそこに置いてあったものを見たら、棒を持って振り回すは全く普通です。この人形は難しいものですから、大人が子どもに動かしてみせてあげるものです。乱暴でも何でもありません、大人が願っている使い方とは違った道具がたまたまそこにあっただけです。

抱き人形やミトン人形なら振り回しませんよ。ミトン人形でも手袋の様にしてはめてよく遊びますよ。大人と違います、はじめての道具についてもクリエイティブなのです。素晴らしい子です！

実践したママたちの報告

S Uさん：禁止語は子どもの為ではなく親の都合であったと 発見

お店に行くといろいろ商品に触りまくる息子（1歳9か月）に、つい「ダメダメ」「や〜め〜て」と言ってしまうていましたが、「観るだけよ」というポジティブな言い方があるとのおはなしを聴き、「観るだけよ」に加わへ「興味あるよね〜」「おいしそうね」「やさしく触ろうね」等言い方を変えてみました。まだ1歳なので、それでもワーズと触りに行きますが、大丈夫なものには触らせてあげたり、ゆったりと話しかけることで、商品を乱暴に扱おうとすることは減ったような気がします。

何よりも、「あ〜 ダメダメ」と子どもに言うことが少なくなった自分に対してのストレスが確実に減りました。私が子どもに「ダメ」といことばを使うとき、実は子どもが本当に「悪いこと」「ダメなこと」をしている事はほとんどなくて、「多くは後片付けが大変になるとか」の自分の都合で行ってしまっているのだと改めて気づかされた思いです。

子どもに「ダメ」ということが少なくなったことで私がおだやかに子どもに接することができるようになりました。子どもに共感してあげることが重要であることを知りました。ケンカしている時に共感してあげるとさらに激しくなくのですが、解ってもらえて嬉しいという泣き方になりました。」

子どもを8時に寝かせるようになりました。生活リズムができて朝の時間に余裕ができました。目覚めもすっきりしました。

「やりたい」願望はその時に叶えられるように気をつけています。子どもが満たされているのが解ります。

G Tさん：8時には寝付き、早起も成功！

話を聴いた日から、まず風呂、次に夕食と順番を変えてみました。すると8時ごろには子ども達が「眠い」といい、すんなりと寝付くことができました。3人とも同じ様に寝たがったのでとても驚いていいです。以来ずっと早寝早起きが習慣になりました。毎朝眠いと言いながら学校へ行っていた長女（7歳）も、朝気持ち良く出発する事が出来るようになりました。この習慣を実行するのは、やはり先手の家事と主人の協力が必要だと思います。最初はTVを観たがっていた主人も子どもの為にと9時まで是我慢しています。私も子どもと寝て早起きして家事・雑務を片づけることで充実した一日が過ごせます。

道路を走り出した子どもに「お母さんも一緒に連れて行って～！！」と言うと、次女（5歳）長男（2歳）はくるりと振り返り、こちらへ戻ってきてくれました。長女（7歳）は「ムリー！！」と言って走って行ってしまいましたが、3人中2人成功しました。

F Aさん：子どもの興味を大切にしたい

一人で歩いて行ってしまう時に「ママも一緒に連れてって！」ということばがけはとても8効果的でした。

本当に良く動き回る我が子ですが、先生の言われたように興味あることをしっかりさせていきたいと思いました。

NKさん：居間にTVを置かない。

我が家も孫のいる時はほとんどTV観ないことにしました。

新たな問題

「デジタル デメンチア」（痴呆症・認知症）

親が寝付いた後、スマホを取り出して布団で朝までUチューブを見ていて、昼夜逆転し保育園で眠っている子の出現。日曜日父と公園でポケモンゴーで遊び、翌日保育園で・・・。トイレに行ってしきりに便器を覗いきまわっている2歳児「何してるの?」「ポケモンいないかな?」

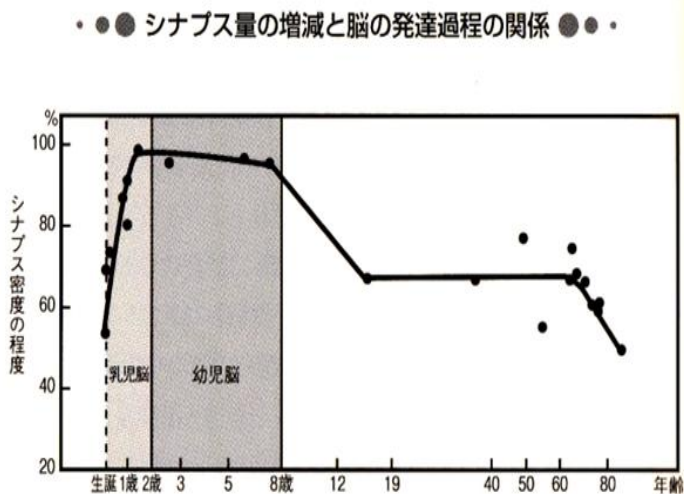
カメラとは違ってヒトの視覚脳は認知機能に沿って情報を感知し、視覚情報を取り込みます。カメラとは違って時に見えない物も見ると、見えているものも認知しないのです。

ヒトの力でもあるし弱点でもあります。

12～13歳までは8歳までにできた脳のシナプスが刈り込まれないためには、デジタルではなく、具体的なアナログな世界がとても大切です。21世紀後半は現在の仕事の多くがロボットに置き換えられるという時代が来ます。ヒトの脳の一番優位で大切な「創造的な思考」を

育むためには今アナログ情報と一体になった基礎的で具体的な経験こそ、新しいものを生み出す大切な能力です。

デジタル機器から子ども遠ざけましょう



2016年8月

発行 中島 澄枝

住所 名古屋市東区徳川1-10-7 ローレルコート徳川 201

Mail nakachan50@nifty.com

300円