

ビジュアル系

子ども・家族の

理解と支援

十七 子育て支援

コミュニケーション

のクセ



子育ては毎日の繰り返しですから、どうしてもそこで起きていることの受け止め・やりとりにクセがでると思います。子育てのしんどさは、このクセと関係している気がします。

そこで、そうしたクセとその変化について考えてみました。



子育て“あるある” 子どもに向かうおとなのクセ (1)

怒りと叱責

【クセ】子どもを叱るとき、怒りのパワーを活用してしまう。



【快感】怒りを吐き出すと一時的に快感があり、心の痛みも緩和される。この感覚が怒りグセに繋がる。

【コントロール】①「～しながら叱る」、「スモールトーク（雑談・世間話・無駄話）後に叱る」を実践する。② 怒りの誘発を目的とする行為は見てやらず、あえて“普通のこと”に注目し反応する。

子育て“あるある” 子どもに向かうおとなのクセ (2)

【クセ】「どうしてあなたは〇〇ができないの？
いつもそうじゃない」の言い方で責める。



【効果ゼロ】否定形で原因・理由を問いただして一
般化すると、返ってくるのは反省ではなく反発。

【原因より目的】「何をどうしたかったの？そう
いうことだったら、この次は～と言ってね」と言葉
による表現に導く。

否定と一般化

子育て“あるある” 子どもに向かうおとなのクセ (3)

言葉の軽さ

【クセ】 アラばかりに目が行って、ざっくり否定してしまう。



【決めつけ】 「全然ダメ」「無理、無駄」「どうせ～に決まってる」など大雑把な印象で見切る。

【部分に注目】 核心部分ではなく周辺部を見る。部分的な変化・違い・マシを探し出して、肯定的意味付けをする。「でも、このところはいい。これまでとは全然違う」。

子育て“あるある” 子どもに向かうおとなのクセ (4)

予定調和

【クセ】子どもが予測して身構えているところを責めてしまう。



【パターン化】お互いに予想通りの展開で、何一つ変わらないまま繰り返される。

【予想を外す】例えば、「カンシャク虫が暴れたんだ、悔しかったね」と外在化し、「でもいつもよりずっといい。どんな工夫をしたのか教えて」と手柄を返す。

また、子どものクセが気になって
子育てがしんどい、ということもある
でしょう。

後半は、そこに変化をもたらすヒ
ントを整理してみました。



子育て“あるある” 子どものクセが気になる (1)

頼み下手

【クセ】 誰にも相談せず、頼ろうとしない。自分一人で抱え込んでしまう。

【経験則】 「相談しても結局は同じ」「いままで人に頼っていいことはなかった」との確信がある。

【頼み方を教える】：「こっちの都合でわるいけど」「笑われるかもしれないけど」の前振り、「～してもらえたら助かる」の依頼、そして「ありがとう、おかげで助かった」の謝意で締めると全然違う。

子育て“あるある” 子どものクセが気になる (2)

付き合い嫌い

【クセ】自分は友達が少ない。みんなに好かれないのは性格がクライからと思っている。



【常識のウソ】みんなと仲良く、友達はたくさん、という大人の常套句・学校の常識の刷り込み。

【置き換え】友達なんて最小限でいい。相性や性格なんて関係ない。この世で役立つのはコミュニケーションのスキルだけ。

子育て“あるある” 子どものクセが気になる (3)

差異に過敏

【クセ】 集団での立ち位置、他者の評価を気にしながら動く。



【同調圧力】 他人との違いに敏感だと、同調圧力の強い集団は息苦しい。

【三つ組み活性化】 “自分なりの達成感と自分勝手な役立ち感、それによる快感”が得られる行為（好きなことの周辺にある）だけで心身は活性化する。

子育て“あるある” 子どものクセが気になる (4)

引き寄せ

【クセ】不運でサイテーなことばかりに気を取られ、それをずっと引きずる。



【悪循環】思考・行動・結末がつながって回り、さらにネガティブなことを呼び込んでしまう。

【語りが変化を】「なんとなく違う、変わりつつある」ことを根拠とし、最悪とした事について「～のせいで」を「そのおかげで」、「最低」を「これで済んでまだマシ、幸運に感謝」と語ってみる。

【付録】子育て支援にまつわるランキングです（答えはついていません）。

①は、「子どもが自分の思いを伝える手段」についてです。大人の受け止めやすさ（子どもからすれば伝わりやすさ）はどんな順になるでしょうか。

②は、「子どもの心の有り様」です。満足感から強いストレスまで、どんな並びになると思いますか。



① 伝わり度ランキング ～思いを伝える手段～

(A) ことばで
(手軽さゆえに受け流
されやすい)

(D) 行為・行動で
(反発を受ける可能性が大
きい)

(B) 表情・身振りで
(単独ではなかなか伝わ
らない)

(E) 心や身体で
(インパクトはあるが
専門家任せになるかも)

(C) 文字で
(面倒だし、SMSやメモ
は幼児には難しい)

② こころのランキング ～満足感から口惜しさまで～

(A) 話題になる
(注目を得る)

(D) 役に立つ
(「ありがとう」)

(B) 褒められる
(「偉かったね」)

(E) 叱られる
(叱ってくれる)

(C) 無視される
(相手にされない)

(F) 認められる
(評価される)