

の た た  
も な が り  
ど 手 め か  
子 上 ぼ し



監修：川崎幸クリニック  
臨床心理士・公認心理師  
成田 亜紀

▶ こんなこと、よくありませんか？

一日中子どもに「ダメ」と言っていて疲れた



「ダメ」と何度も注意しているのに  
言うことを聞かなくてイライラ...



忙しいとついつい余裕がなくなって、  
子どもに怒ってばかり・・・自己嫌悪



褒めるのが大切って聞くけど、いつ、何を、  
どの程度褒めればいいのか分からない



# 子育ては悩みと迷いの毎日



パパ・ママの悩みは  
いつの時代も似ています

なぜいつの時代も  
これがテーマとなるのでしょうか？



社会的なルールや、何が危険か分かっていないから、何をどこまで注意すればいいのか、判断が難しい



親の育て方が子どもに与える、心理的な影響(トラウマ)などが心配



言葉でのコミュニケーションが大人同士のようにならない

「褒める」「叱る」はもっとも苦勞する子どもとのコミュニケーションです。

子どもも親もひとりひとり違います。

明確な答えはないかもしれないけれど、日々悩みながらも子どもたちと向き合っている皆さんのちょっとした手助けになればと思い、ポイントをまとめました。パパ・ママたちの新たな視点や気づきのきっかけになれば幸いです。



## 『視覚的断崖の実験』から分かる赤ちゃんの能力

### CHECK! 視覚的断崖の実験って?

高床式の台の床板部分にガラス板が張られており、床板の模様が見えるようにし、途中からガラス板の下にある床板がなくなり、見た目では断崖絶壁で下に落ちてしまうかのような仕掛けの台に生後6～12カ月の赤ちゃんを乗せ、ハイハイをさせる。

→ほとんどの赤ちゃんが崖のところで止まり、泣くなどの反応を見せる。



#### CASE. 1

崖の向こう側に笑顔や嬉しそう  
な顔の母親がいる



#### CASE. 2

崖の向こう側に悲しい顔や怒っ  
ている顔の母親がいる



赤ちゃんは少し躊躇する  
ものの進みだす



赤ちゃんは崖のところで  
止まったまま動こうとしない

この実験によって、赤ちゃんは母親の表情を見て行動を選択した、ということが分かります。

いろいろなことの判断を自分ですることが難しい赤ちゃんは、信頼する人の反応を見て、物事の良し悪しを判断しているのです。パパ・ママや、周りにいる大切な人たちの表情やコミュニケーションは、赤ちゃんが成長する上でとても大切な要素であることが分かります。

### next

これを踏まえながら、年齢ごとのコミュニケーションのPointを見てみよう!

# 0歳児とのコミュニケーション



## Point は『愛着の形成』

「愛着」とは、子どもと養育者との間に生まれる心の絆のことです。

身近な人たちの愛情を感じることで育つ情緒の安定と周りの人間への基本的信頼感が、その後の心の発達、社会性、人間関係の構築などに大きく影響すると言われています。



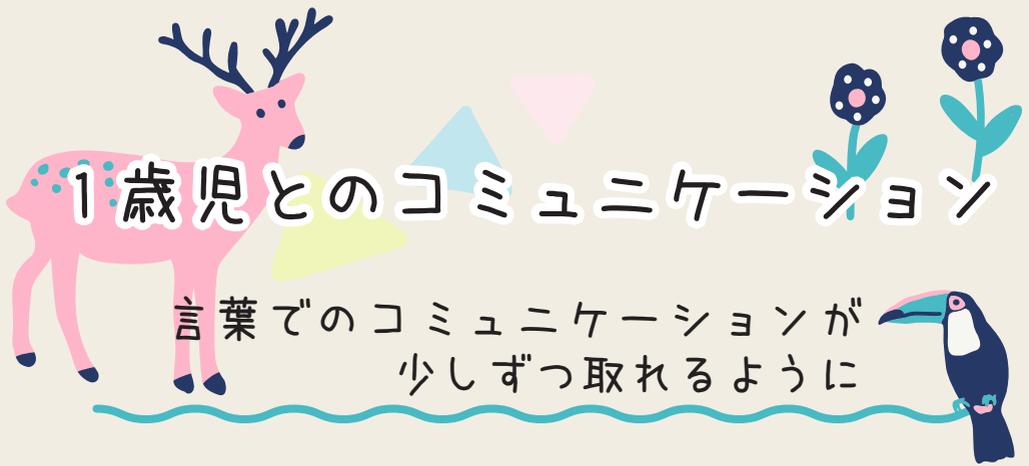
愛着の形成は、養育者と子どもの間でのお互いのやり取りやふれあいによる相互作用によってできあがります。

赤ちゃんが「泣く」・「微笑む」・「発声」という形で発するシグナルを、養育者がタイミングよくキャッチして、応えていくことが大切です。

またその為には、養育者側が余裕をもって子どもと接していられているか、ということもとても大切。

パートナー、親、友人、地域・行政の支援サポートなど、必要なときは周りをちゃんと頼りましょう。自分がゆとりを保つための手段や方法を身に着けることも大切です。





# 1歳児とのコミュニケーション

言葉でのコミュニケーションが  
少しずつ取れるように

「まんま」や「ブーブー」など、一語を使って話すようになります。次第に、「ブーブーきた」など二語を使って話すこともできるようになります。

言葉の理解も進むので、「おいで」「取って」など、簡単なリクエストには応えられるようになります。これは大人が話している内容を少しずつ理解できるようになっている証拠です。

言葉の理解が増えてくると言葉の表出にも繋がります。



ただ、状態を予期することは苦手なので、指示をするときには「○○のあとに□□ね」と具体的に伝えるようにしましょう。

言葉でのコミュニケーションの楽しさを体感させるためにも、子どもの言い間違いなどを指摘して正すより、まずは言葉のやり取りを楽しむように心掛けましょう！

# 2歳児とのコミュニケーション



## 第一次反抗期と言われる魔の2歳児



対応に困ってしまうことが多いのも、2歳児の特徴です。

体の動かし方も上手になり、言葉もたくさん覚え、行動や自己表現の幅がぐんと広がる2歳児。「魔の2歳児」とも言われ、成長が喜ばしい反面、なんでも「イヤ!」「自分でやる!」と主張したり、思いどおりにいかずに泣き叫んだり。



どんなことも「自分でやってみたい」という自発性が生まれ、自己主張が強くなります。

周りからの手助けを嫌がり、なんでも挑戦してみたくなるものの、うまくできなくてイライラ。

また、「やりたい気持ち」をうまく抑え込んだり、自分のもどかしい気持ちをうまく言葉で表現することもできず、その葛藤の末に「イヤ!」とただただ拒否したり、癇癢を起こしてしまったりするのです。



一見すると、単なるワガママのようにも思えますが、子どもたちの自我や自立心が発達している証拠でもあります。

『成長の証』と理解し、可能な範囲でやらせてあげることも大切です。



# コミュニケーションの POINT



## 01 一言目はまず共感!

たとえば、子どもが「保育園に行きたくない」と駄々をこねたら「そんなワガママ言わないの」など、つい否定や反論をしたくなってしまうかもしれません。でもそれは逆効果で、子どもは、「どうせ言っても無駄だ」と、話をしてくれなくなってしまいます。

大切なのは、自分が言いたいことは後回しにして、とにかく共感すること。「行きたくないんだね」「嫌なんだね」とまずは共感してあげることで子どもは話しやすくなり、たっぷり話すことができれば、気持ちもスッキリします。



## 02 非言語的コミュニケーションの重要性を意識する

人は相手の表情の喜怒哀楽で自分に興味・関心を持っているかどうかを感じるもの。コミュニケーションをとるときに受け取る情報は93%が非言語コミュニケーションによるとも言われています。

### 表情

子どもの話を聞くととき、どんな表情になっていますか？



### 態度

スマホを片手に持ちながら話を聞いていませんか？



### 声のトーン

忙しいときや疲れているとき、つついそれが声のトーンに表れていませんか？

03

## 子どもの注意をひきつけること 目の高さを合わせて同じ目線で話すこと

例えばテレビがついていたら消してからにするなど、話す場の環境を整えることも大切です。

また、大人同士でも立っている人と座っている人とは話しにくさを感じませんか？ 子どもに対しては余計に威圧感を与えてしまう恐れもあります。何か注意をするとき、大切なことを伝えるときは特に意識しましょう。



04

## 子どもの記憶力は あてにしないこと

記憶に留めておけるのは、生後3カ月で約1週間、生後半年で約2週間と言われています。3歳頃でも興味のあること、印象に残ったことは写真のように覚えています、その前後の記憶は曖昧です。

05

## 子どもにとって、「繰り返す」「何度もやる」 ことに意味があると理解すること

子どもは同じことを繰り返すことでその行為を学んで習得しようとし、動きや知識を習得し、成長しようとしている証拠です。

06

## 年れいやその子の発達段階に見合ったこと を求めること

その子がすんなりできることと、その時点ではまだ難しいことを養育者が理解し、その子に期待することを見直したり、その子に合ったハードルに調整していくことも必要です。

成長のスピードはそれぞれです。それは「優劣」ではなく、それぞれ「いい面」や「気をつけたい面」が「違う」だけのこと。周りとは比べず、気負い過ぎないことも大切です。

# まとめ



ここまでのポイントをふまえて、  
褒め方・叱り方をチェック！

## 上手な褒め方

子どもが出来た、その時に褒めよう！

感情を入れて褒めよう！

ほかの子とは比べないで褒めよう！

結果だけでなく、プロセスも褒めよう！



## 上手な叱り方

悪いこと・危ないことをした、その時に叱ろう！

厳しい口調・表情で叱ろう！

「ダメな子ね」など、子どもの人格ではなく、  
その行動を叱ろう！

ダメな理由や、どうすれば良かったのかも  
伝えよう！

# GOOD ENOUGH MOTHER

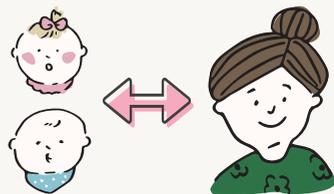
## （ ほどよい母親 ）

イギリスの小児科医 / 精神科医のウィニコット氏が提唱した言葉です。適度に手を抜き、肩の力を抜いて子育てをする、いわゆる普通の“ほどほどに良い”母親のことです。

絶対依存の段階で母親が乳児の欲求を満たすことで、赤ちゃんは万能感を持ちます。



そこから母親が、適度な手抜きや、些細な失敗をすることで、赤ちゃんに自分の思い通りにならないということを少しずつ理解させていきます。そして、万能感を和らげ、自分と親は別々の存在であるという自他の区別を可能にしていくといわれています。



『ほどよい』とは、

- 抱っこを求められたら応じる
- 笑顔で近づいてきたら、笑顔を返す
- 辛いときは安らぎを
- 怖がっていたら守る
- 助けを求められたら助ける
- 失敗させてあげる

特別すばらしい親を目指さなくても、ありのままにいることの方が、親にとっても、赤ちゃんにとっても実は心地良いことなのかもしれません。

気負い過ぎず、時にはイライラしたり、時にはすごく怒ったり、時には感動したり…。パパ・ママも子どもたちと一緒に、少しずつ成長しながら子育てと向き合っていただけたらと思います。





病院がつくった健康情報サイト

## みんなの健康塾ちゃんねる



インスタ・ラインも  
フォローしてね!

