



青森市子育て

# サポートセンター

# 通信

H26. 12. 8 発行 Vol.5

※青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供(青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や、発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営)、情報収集と発信、また子育て相談の対応等を行っています。



## きらきら塾「子どもとのコミュニケーション うまくとれていますか？」



8/29 浪岡での親楽プログラム  
ちびっこのママ中心の講座(乳幼児・小学生編)では、来期も開催希望を頂きました。

きらきら塾では8月～11月にわたって「親子のコミュニケーションや関わりを学ぶ」をテーマに、5回シリーズでワークショップ(体験学習型の講座)を開催しました。

講座では、県教育委員会が作成した《おもい親楽プログラム》(※1)を活用して、私たち青森市家庭教育サポートセンター連絡会が進行役となり行いました。参加者と身近な子育てのエピソードから、困っていることや悩みなどについて、自分の考えや思いを自由に話し合う中で、たくさんの情報と子どもへの対応の違いや考えの違いがあることを知りました。

《親業訓練》(※2)の講座では、子どもの気持ちを受け止めて、私メッセージ(私を主語に自分の思いを伝える)ということと大切なことだと学びました。

《STEP》(※3)式子育ての講座では、親の役割は子どもを「自立・自律した人間」にすること、自分で自分に責任を持ち、自分で決めて行動ができる一人前の人間になるための支援者だということを改めて感じることができました。

私たち親は、ともしれば、子どもとのコミュニケーションが、管理するための一方的なツールになっていたり、大人の都合のいい子になるような言葉がけになっ



9/8 親業訓練のコミュニケーション  
2人1組になって親子の会話から、子どもの気持ちに聞く練習などをしました。

5回の講座では、講師の講話だけでなく、参加者が、自分の思いや考えを伝え、参加者同士が話を聞き合い、お互いに学び合う姿が伝わり、講座終了時には、各家庭に持ち帰る「気づき」がたくさんあった、充実した時間となりました。そして、この気づきこそが楽しいコミュニケーションだと実感することができました。

- ※1 子どもの気持ちを理解し、よりよい親子の関わり方など、親同士が身近なエピソードを話し合う中で学び合う学習プログラム
- ※2 アメリカの心理学者 トマス・ゴードン博士により考案された、良い親子関係を築くためのコミュニケーションを学ぶ講座
- ※3 子どもに自信を持たせる技術やしつけ方を具体的に学ぶプログラム

ていないでしょうか？子どもの気持ちを聞くこと、気持ちを受けとめることが後回しになってきたことに気づき反省することが多々ありました。

### ～参加者の感想の一部をご紹介します～

- ◎日常生活で私メッセージを忘れがちなので、今日は改めて大切さを実感できました。今日はいいきっかけとなりました。
- ◎私メッセージで伝えているつもりでも、その中に指示や命令が入りやすいということに気づけた。
- ◎みなさんと気持ちをシェアしたり、子どもの気持ちになったり、と楽しかったです。
- ◎悩んでいるのは私だけではない！ということがわかり、少し楽になりました。
- ◎今日の日常会話で、優しい言葉や正直な親の気持ちを伝えることをやってみたいと思います。
- ◎子どもの存在承認ができるのは親。「あなたが生まれてよかった。あなたがいてくれてよかった。」と伝えたいと思います。
- ◎思い込みにとらわれない勇気！がんばります。



## 鳴海先生の子育てQ & A



児童心理治療施設「青森おおぞら学園」  
施設長 鳴海明敏さん

「チャイルドラインあおもり」で子どもの声を電話で受ける活動もされている鳴海さんのお話は、とてもわかりやすく、私たちの疑問や質問にいつもやさしく寄り添ってくださいます。

**Q** 小6の娘が、最近自信をなくしているように思います。元気づけたくて良い所をほめるようにしているのですが、反抗的に、“そんなことない”“どうせ私なんか”という言葉が返ってきます。子供に自信をもってほしいのですが、どうすればよいのでしょうか？



**A** 我が子が自信をなくしているようだと思ったとき、「その子に自信を回復して欲しい、そのために何かしてあげたい」と思うのは、親であれば誰しもが思うことだと思います。でも、このご質問を拝見したときに、私の心の中になんとかモヤモヤが湧いてきちゃいました。そのモヤモヤと向き合ってみると、どうも私はこの質問の裏にお母さんの下心を感じてしまったようです。つまり、「自信をなくしたあなたはだめ！ 自信を持っていてあなたでなければ私の娘ではない。あなたは私の娘でしょう。だったらちゃんと自信を持ちなさいよ。」というメッセージです。

私は、自信なんていうものは積んでは崩れる砂の山のようなもので、その時々状況によってどうにも変化してしまうのだと思っています。それに、自信がある時とない時で、親の態度が変わるのは嫌だなあとも思っています。だから、もし「自信を持っているときのあなたも素敵だし、自信をなくしてしょんぼりしているあなたも、お母さんにとっては素敵に存在なのよ」というメッセージを感じていれば、こんなモヤモヤは湧いてこなかったでしょう。

モヤモヤの正体がここまで分かってきたのですが、まだモヤモヤは残っていました。そこでもう少し向き合い続けてみると、娘さんに直接「自信をなくしているように見えるけど、どうしたの？ 何かあったの？」と尋ねることもせず、子どもに自信をつけさせるための「方法を使っている」ということに、引つかかっているんだと気づきました。

直接尋ねたからといって、娘さんが素直に胸の内を語ってくれるかどうかは分かりません。「お母さんは関係ないの。聞かないで…」別になんともないよ。気にしないで…」と一蹴されてしまうかもしれません。でも、たとえ取り付く島がないような態度だったとしても「あなたのことを心配しているよ、なんとかしてあげたいと思っているんだよ」というメッセージは、娘さんに伝わるだろうと思います。

「自信をなくした子どもを元気づけるために、お子さんの良い所をほめる」ということは一般論では正解です。だけど、そんな「方法」を使うより、「どうしたの、このころ元気がないわね。お母さんは心配しているよ。」と言って、娘さんをいっぱいハグしてあげるお母さんのほうが、ずっと素敵なお母さんだと私は思います。

9/5

## うとう塾「通級指導教室ってなあに？ LD・ADHDのある子たちのために」

講師：青森市立浪打小学校  
須藤 涼子先生



今年度から新設された通級指導教室「まなびの教室」について、浪打小学校の須藤涼子先生からお話を聞きました。

LD(学習障害)のある子の困り感(見え方や聞こえ方が違う等)を理解し、その子の分かりやすい方法を考えたり、支援のツールを工夫することで子どもが学習の困難さを少しでも解消出来ることを紹介していただきました。

ADHD(注意欠陥多動性障害)のある子は「わかっているのにやってしまう」もどかしさがあり、保護者も常にイライラしてしまったり、周囲から非難されたりするの

で自責の念から子どもを怒ってしまうことがあります。大切なことは、叱るよりほめて自己肯定感を育てること。指示は短い言葉で伝え、気持ちや行動の意識化をはかること。そして、自己理解を促し『自己コントロールの仕方』を教えることが大切です。

最後に【子どもの気持ちや困り感に寄り添い、子ども自身をそのまま受け止めてあげることが大切です。そして、得意なことや苦手なことを理解し、将来自立するために、どんな仕事に向いているのかということも考えて育てていくことも大事です。出来る力を伸ばし、社会の一員として自信をもって生きていけるよう、みんなでコミュニケーションや社会的スキルの獲得を支援していきましょう。】と、お話されたことがとても印象的でした。

《うとう塾》とは、発達に心配のあるお子さん(発達のかたよりや遅れ、知的障がい)に心配のある4歳～中学生)の保護者の方や関心のある方を対象とし、情報の提供やサポートへの繋がりづくり・仲間づくりの場を提供することで、参加される方が一歩み出す機会となることを目指し開催している講座です。

## 青森市子育てサポートセンター

青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち青森市家庭教育サポーター連絡会が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい！」という熱い思いで、活動に取り組んでいます。

TEL・FAX 017-774-6537 〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア(勤労青少年ホーム)2F

Eメール [aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp](mailto:aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp) ブログ [aomorishi-saposen.blog.ocn.ne.jp](http://aomorishi-saposen.blog.ocn.ne.jp)

【開設日時】 毎週火曜日 10:00～13:00 1月下旬までは木曜日も開設 13:00～16:00

