



青森市子育て

# サポートセンター

# 通信

H28. 2. 29 発行 Vol.9

※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。



私たちが背中を優しく押しつけてく  
ださっていることを感じ心温まる  
時間となり《少しずつでも、なりた  
い自分に近づけるよう頑張ってみ  
よう》と、前向きな気持ちになりま  
した。

心極的に発言し、それぞれの思いを熱  
くために「自分が何者かになるた  
め」ということを中心に、人気講  
師である佐藤恵子先生の体験も交  
えながら、具体的なお話を聞くこと  
ができました。そして、参加者は積  
極的に発言し、それぞれの思いを熱  
心に聞き合いました。

講座では、「自分らしく生きてい  
くために」「自分が何者かになるた  
め」ということを中心に、人気講  
師である佐藤恵子先生の体験も交  
えながら、具体的なお話を聞くこと  
ができました。そして、参加者は積  
極的に発言し、それぞれの思いを熱  
心に聞き合いました。

みなさんは「今の自分についてど  
う思いますか?」「今の自分に満足して  
いますか?」「自分を好きですか?」  
今年度最後のきらきら塾は、子育  
てしている私たち自身にスポット  
を当て、自分のこれからの人生を考  
える講座でした。

佐藤 恵子さん

元青森県立保健大学教授  
NPO 法人 ウィメンズネット青森 理事長

12/4 「私も主人公!  
私の思い、それってわがまま??」



佐藤恵子さんよりメッセージ

## ～母親も自分らしく生きよう!～

私は、青森市の《子育て講座》の講  
師として「母親が自分らしく生きるこ  
との大切さ」について、お話をさせて  
いただいています。自分自身の子育て体  
験を通して、母親が自分らしく生きる  
ことが子どもの自立を促し、良好な夫  
婦関係を築くことにつながると実感し  
ています。

日本では現在も、女性は結婚して子  
どもを産み母親になったら、自分のこ  
とよりも子どものことを第一に考えて  
生きるべきという社会通念が根強く、  
多くの女性が職業を中断して家庭中心  
の生活を送っています。

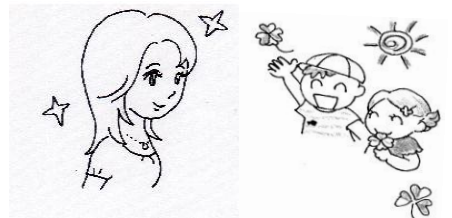
子育てや家事に追われる中で、自分  
自身のことを考える余裕もなく、自分  
のために何かするという意欲も薄れ、  
やがて自分らしく生きることを忘れてし  
まいます。

母親が自分らしく生きるとは、「自  
分自身の人生の主人公として、自分の  
意思をしっかりとって、自分がやりたい  
ことを実行し、こうありたいと思う  
自分になるために努力する」ことです。  
その努力の中には、夫や子どもに自分  
の思いを伝え、家族の中での協力体制  
を創りあげていくという覚悟と忍耐が

必要な作業が含まれます。

子育ての最終目標は、子どもを自立さ  
せることです。それは、子ども自身が  
自分の力で生きていけるようになること  
であり、母親としての役割が終了するこ  
とを意味します。子どもの自立を心から  
喜び、子育て後のいわば第二の人生を充  
実して過ごすためには、できるだけ早い  
時期から、母親としてではない、「私」  
としての生き方を実践していくことが  
大切です。

日々の生活の中で、自分らしく生き活  
きと生きる母親の姿は、子どもにとって  
最良の役割モデル(生き方のお手本)に  
なります。母親が、勇気と自信を持って  
自分らしく生きるようになれば、父親  
(男性)もこれまでの男らしさから解放  
されて自分らしく生きることができる  
ようになり、お互いにかけてえのない人  
生のパートナーとなるでしょう。



## サポちゃん



# きらきら塾



講師 小笠原 美知子さん

11/9 「いい子でいいの？」

青森県スクールカウンセラー 小笠原 美知子さん

講座では、スクールカウンセラーとして今感じていることや子育てで小笠原さんが大切にしたいことをお聞きしました。

## ■いい子ってどんな子だと思う？

“いい子”について考えた時、それは誰にとってのいい子なの？そんな疑問が浮かんできました。私たち親は、わが子を「親として望むいい子」の型にはめようとしている気がします。また、親が望むいい子は、親の価値観の違いや時々で望んでいることによって変わるのだということです。

**わが子を自分の都合のいい子に育てようとしていませんか？**

## ■過保護？過干渉？それとも無関心？

最近の学校現場では、「過保護」「過干渉」「無関心」の親が増えていると感じるそうです。

《過保護⇒「手」の代わり・過干渉⇒「頭」の代わり》

これらを親がしてしまうことです。良かれと思ってつい親が手を出し、失敗しないように口を出してしまうことで、子どもは黙っていれば何でもやってもらえ、失敗しない代わりに考えることもしなくなります。しかし、親が子どもに関心を持っていることなのでまだ良い方だということです。

むしろ深刻なのは、親が子どもに無関心なこと。子どもは、親に関心を持ってもらいたいものです。**何気ないことでも、子どもに関心を向けることは大切**で、過保護・過干渉とは違うことを学びました。

## ■「ほめる」よりも「認める」

子どもにとって、自己肯定感(自分っていいな！という気持ち)や自信を持つことは「意欲」につながります。

しかし最近では、自分に自信が持てない“自己肯定感の低い子ども”や、評価を必要以上に気にする子どもが増えているそうです。評価を気にするあまり、成功が見えることしか取り組まない子どもがいます。それは、親にほめてもらいたい、良く思われたいという、子どもの本心がそうさせてしまうのかもしれませんが。

大切なのは、子どもが調子の良い時も失敗した時も、その子の「行動したこと」や、そこまでの「過程(がんばり)」を親が認めてあげることです。ほめるよりも認めることで、子どもは親に関心を持ってもらったと思い、その気持ちが子どもの意欲につながっていくのだということを知りました。

また、その子の「問題(に見えること)」は、その子が乗り越えていく「課題」として置き換えることで、プラスとして見ていくことができると教えていただきました。

## ■無条件の味方

「自分は生きている価値がある」「自分のことが好き」という気持ちは子どもにとって大事なことです。なぜならそれは、困難を切り開いていくための大きな力や、自立するための力になるからです。

そして、自立するためには甘えさせることも必要。「自分は受け入れられている」という感覚を持つことが、自立につながるのだということです。

また、子どもがどんなに悪いこととしても、「やってしまった行動」と「子ども」を分けて考えることが大切です。「悪い行動は叱っても、子どもの味方であることは変わらない」と、子どもの人格まで否定しないようにする。「**“悪い子ども”ではなく“悪いことをしてしまった子ども”というように受け止めてほしい**」と話してくださいました。

**子育てで大切なことは、子どもの話に耳を傾け、子どもに関心を持つこと**です。親にとっての“いい子”を望むことではありません。親は、どんなことがあっても、子どもにとって「無条件の味方」になることが大切だと思いました。

《今だけではなく、将来をみずすえて、お手伝いなどをして、おライフスキルを身につけることが大事！に納得です。》



## ペアレント・トレーニング

参加してみませんか？

発達や行動が気になるお子さんの育児にお悩みの方、ぜひ一緒に学んでみませんか。

ペアレント・トレーニングとは、子どもの行動に焦点を当て、子どもの行動を変えるのではなく、親の視点や対応を変えて、日常生活をスムーズに過ごすことを目的に作られた親支援プログラムです。

「勉強だけ？」「コミュニケーションだけ？」これだけで自立はできません。もうひとつ「ライフスキル」が必要です。ライフスキルとは「生きるための技術」。技術ですから、練習すれば身に付けられます。お手伝いや家事をたくさん協力してもらいながら、少しずつできることを増やしていくことが大事です。また、バスや電車などの公共交通機関を利用したり、様々なイベントへの参加を通して役割を持たせることが大切です。このような経験が、子どもが生きていく上で必要なことは、様々な困難を前向きに乗り越えていくための「ライフスキル」を生きるための「技術」を身に付けること。そのために親は、日常生活の中で役に立つ知恵や工夫を伝え、教えることが大切だということを学びました。

「うとう塾は、発達障がいに関する様々な情報の提供やサポートへの繋がりがづくり、そして仲間づくりの場です。ひとりで悩んでいる方が最初の一步を踏み出す機会となることを目指しています。」

11/5 「ライフスキルってなあに？」親が子どもに伝えたいこと〜

青森県発達障害者支援センター「ステップ」

就労担当支援員 銭谷 誠さん  
支援員 小野 信子さん

講座後半のグループワークでは、参加者同士の実験の体験を語り合いました。ひとりでは替えがでるようになる工夫や、子どもに分かりやすい便利な道具など、日々暮らしていく中でライフスキルを知る情報交換の場になりました。

ライフスキルのスキルアップにつながります。

初めの一步を踏み出そう！

# うとう塾

「うとう塾」は、発達障がいに関する様々な情報の提供やサポートへの繋がりがづくり、そして仲間づくりの場です。ひとりで悩んでいる方が最初の一步を踏み出す機会となることを目指しています。