

2 具体的な工夫のポイント

体罰はよくないと分かっているにもかかわらず色々な状況や理由によって、それが難しいと感じられることもあります。一方、安心感や信頼感、あたたかな関係が心地よいのは、子どもも大人も同じです。ここでは、親・養育者（以下、親）と子どものよりよい関係に向けて、具体的な工夫を考えてみましょう。

（1）親・養育者（大人）自身のケア

①子育てを担うことは、大変です（または、子育てを担う大変さ）

子どもに腹が立つ、イライラするといったことは、子育てをする中で多くの（ほとんどの）親（大人）が経験するものです。子どもの年齢や特性など子どもにかかわることだけでなく、親自身が心配ごとを抱えていたり、周りに支えてくれる人がいなかったり、さまざまなことが影響します。子育てはストレスがたまることが少なくありませんし、子育て以外の事でもストレスはたまるものです。

②自分の気持ちに気づくこと、クールダウンの方法を工夫すること

否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気づくこと、また、それは子どものことが原因なのか、自分の体調の悪さや忙しさなど自分自身のことが関係しているのか振り返ってみると、気持ちが少し落ち着くことがあるかもしれません。

もし、子どものことより自分の状況がかかわっている、時間や心に余裕がないなどの時は、深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓をあけて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけられるといいでしょう。

③自分自身の疲れやイライラを軽減するために

子育てを一人で頑張るのはとても大変なことです。家族で話し合えたり分担したりできるといいですが、それが難しい場合もあるかもしれません。もし、自分以外に手伝ってくれる人や力になってくれる人がいなかったら、自治体やNPO、企業などのさまざまな支援（ファミリーサポート、家事代行サービスなど）を検討してみることも一つです。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気づいていない支援やサービスに出会えたり、それによって、疲れやイライラが軽減したりすることもあるかもしれません。

(2) 子どもとの関係

①子どもが言うことをきかない、にも色々ある

子どもが言うことをきかない、という場合にも色々な理由が考えられます。親の気持ちを引きたい、子どもなりに考えがある、言われていることを子どもが理解できていない、また体調が悪い、などさまざまです。「イヤだ」という感情を持つこと自体はいけないことではありませんし、親の対応も色々な方法が考えられます。どうしても従わなくてはならない重要なことがらでない場合、あきらめてみる、今はそれ以上やり合わない、というのも一つの方法かもしれません。

②子どもの成長・発達によっても異なることがある

子どもが身の回りのことをできるように、親・養育者がサポートしたり応援したりすることも大切です。一方で、子どもの年齢や成長・発達の状況によって、できることとできないことがあります。また、大人に言われていることが理解できず、結果として「いうことをきかない子」と見えることもあります。成長・発達のばらつきによって子ども自身が困難を抱えているときは、それに応じたケアが必要なこともあります。

③子どもの状況に応じて環境を整えてみる

乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど「(触っちゃ)ダメ!」と言い過ぎないですむ環境作りを心がけましょう。忘れ物が多い子どもには、忘れ物を減らせる工夫を一緒に考える、見える化する(持ち物リストを作る、できたらシールを貼る)なども効果的かもしれません。

また、子どもが困った行動をする場合、子ども自身も困っていることがあります。例えば片づけをしない場合、何をどこにおいたらいいかがわかると、自分で片付けがしやすくなるかもしれません。困りごとをひもといてみるのも一つでしょう。

④注意の方向をかえてみたり、モチベーションにはたらきかけたりする

大人にとって困った行動を子どもがとり続けている時、気持ちを切り替えるのが難しいという場合もあります。時間的に可能なら、待つことで子どもの気持ちや行動が変化するかもしれません。難しければ、場面を切り替えること(家から出て散歩をする等)で注意の方向を変えてみてもいい

でしょう。

課題に取り組むのが難しい場合などは、子どものモチベーションを意識してみるといいかもしれません。「歌を歌っている間に机の上を片付けよう」「大好きな魚について調べてみよう」など、子どもが楽しく取り組める工夫をみつけてみましょう。

⑤肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

子どもに指示をする時は、「走っちゃダメ！」と大声で言うより、「ここでは歩いてね」と、肯定文で何をすべきかを具体的に伝える方が、子どもにとってわかりやすく従いやすくなります。

また、「一緒におもちゃを片づけよう」と共に行うことで、やり方を示したり教えたりすることもできます。静かにしていなくてはならない場所に行く時は、小さな声で話す練習を試みるなども一つの方法です。

子どもは、大人の姿から色々なことを学びます。「おはようございます」「ありがとう」といったコミュニケーションを大人が日ごろから意識することで、子どもも挨拶をすることを自然に覚えていきやすくなります。

⑥良いこと、できていることを具体的にほめる

子どもの良い態度や行動をほめることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。また、普通にできている時に、「靴をそろえて脱いでいるね」と肯定的な注目をむけることで、その態度や行動が増えることにもつながります。結果だけではなく、頑張りを認めることも大切でしょう。

さらに、子どもの態度や行動をほめる時は、「自分でおもちゃを片付けられてえらかったね」と、何がよいのかを具体的にほめると、子どもに、より伝わりやすくなります。小さなことに注目するのはもちろん、注意されていうことをきいたり、よい行動に変化したりした時にも注目してほめることは意味があります。また、すぐにほめるのが一番効果的ですが、「さっきは、妹にやさしくしてくれてありがとう」と、寝る前などの落ち着いたタイミングで伝えてもよいのです。

⑦子どもの考えや気持ちに耳を傾ける

こちらに時間や気持ちの余裕があるときは、子どもの気持ちや考えに耳

を傾ける意識をもってみましょう。これは時にとても難しいことですが、相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。これは、子どもも私達大人と同じです。

異なる考えや意見を持っていたとしても、あなたの考えはそうなのね、とまずは耳を傾けて、その上で、私（親）は違う考えを持っていることを伝えてみるのも一つかもしれません。意見は異なっても、お互いの気持ちや、その後のコミュニケーションに何か変化が生じることもあるかもしれません。