上手な叱り方のヒント

子育ては、褒めて伸ばすことが大切ですが、時には子どもの行動を正すために、叱ることも必要です。ただ、何度叱っても言うことを聞かず、つい感情的な言い方になってしまうこともあり、叱り方が難しいと感じる人も多いようです。上手に叱るために何が大切か、「やまき心理臨床オフィス」代表で、駒澤大学教授の八巻秀さんに聞きました。

駒澤大学　八巻　秀　教授に聞く

勇気を高める言葉

――褒める時と叱る時に心掛けてほしい点を教えてください。

褒め方、叱り方についてはいろいろな考え方がありますが、私は、褒めたり、叱ったりした結果、その子がどうなっているのかを注目する視点が大切だと思います。アドラー心理学では、「勇気」の大切さを強調します。この勇気とは、危険を恐れない心ということではなく、幸せになるための行動を起こす心のありようを指します。勇気が高まると、自分の課題に向かって行動を起こしやすくなります。叱る時でも、感情的にではなく、子どもの勇気を高めるような叱り方をしていただきたいと思います。感情的に叱ると、相手を傷つけ、相手も自分も嫌な気持ちになる。相手の勇気をくじいてしまう。それは避けたいものです。

――感情的に叱らないためにはどうすればよいですか。

そのためには、事前に「ルールを決めること」が必要だと思います。月1回でも、定期的に家族会議を開き、話し合うとよいでしょう。家族会議といっても、そこは親が説教をする場ではありません。どうしたら家族全員が快適に、健全に生活していけるのかを話し合う場です。何かを押し付けるのではなく、子ども自身にやりたいこと、頑張りたいことを存分に話させるのがポイントです。

話し合いの中で、ルールを具体的に決めます。例えば、ゲームをやり過ぎてしまう子であれば、「ゲームに熱中して宿題をしなかったり、寝るのが遅くなって寝坊したりする時があるから、ゲームをする時間を決めるのです。ただ、実際には家族会議を定期的に行っていると、子どもはルールを守ろうと努力するので、叱る場面が減っていくことが多いようです。

ルールを守る意味

――叱る時はルールを守れない時と明確にするのですね。

そうです。叱る基準を明確にすることで、叱りやすくなり、余計なストレスを感じにくくなるのではないでしょうか。ただ実際には家族会議を定期的に行っていると、子どもはルールを守ろうと努力するので、叱る場面が減っていくことが多いようです。

ルールを子ども自身で決める意味はとても大きいと思います。そもそも自分の人生は自分のものです。自分で決めて、自分で切り開いていくもの。ルールを決めて、守ることを家庭で習慣づけることは、そうした個人の主体性を伸ばすことにつながります。自分で決めたルールだからこそ、守れなかった時の責任も自分が取ろうと思えます。人が決めたルールでは、なかなかそうは思えません。ルールを守るために、どのように自分をコントロールすればよいのかも考えるようになり、自律の心を育むことにもなるでしょう。

小学校低学年くらいだと、自分でルールを決められないことが多いので、子どもの思いをよく聞きながら、まずは親が考えたルールを守ってもらうことから始めてください。ルールは複雑なものにせず、まず一つ作り、それだけを守らせることからでよいでしょう。一つずつ守る体験をすることが、子どもにとって自信にもなります。

信頼育む話し合い

――八巻さんは子どもとの関係で悩む親へのカウンセリングも行っています。

最近の親子関係の問題の多くは、家族間での会話が少ないことが原因ではないかと思います。親子で同じ部屋にいても、テレビやスマホばかりを見て、会話が少なくなっています。

話し合いがないことで、子どもが何を考えているのかが分からず、親は不安を募らせます。子どもの行動をネガティブに捉えやすくなり、感情的に叱りつける。その結果、子どもは親から信頼されていないと感じ、信頼してくれるを求めて、外に出ていく。外で求めることができない子は家に引きこもり、自分自身を傷つけてしまう……。

私は子どもの不登校やリストカットなどの問題を抱えた家庭に対して、家族療法を行うことが多いです。親子一緒に来てもらい、親それぞれの気持ちを聞きます。

親の言い分だけではなく、親の前で子どもの本音も聞き出します。

第三者が入ることで、子どもは普段話さないことを言いだして、そこで初めて親は子どもの思いを知るということが多いのです。

お互いが思っていることを知ることで、知らなかったことによる不安が解消され、徐々に関係が良好になっていきます。

一緒に住んでいながら、お互いが何を考えているのかが分からないということは、親と子の双方にとってよくないことなのです。

話さないから信頼が築けない。信頼し合えないから、関係が悪化するという悪循環になります。

そうしたことを防ぐためにも、親の方から思い切って変えていって、わが家流の家族会議をぜひ開いてほしいと思います。

子どもを伸ばす「家族会議」を

だからこそ、守れなかった時はルールを守れるようにするための話し合いの場を設けることが大切です。なぜ、嫌なのか。どうしたいのか。親を説得するためにまず子どもが自分の頭で考えることで、物事を論理的に考え、表現する力も養うことができます。

また、話し合いの中で、決めたルールを守らなかった時は、親が叱ることもきちんと伝えておきましょう。叱ることが繰り返される時は、ルールを変更するための臨時の家族会議を開く必要もあります。

心を伝える励ましが力に

好きなこと、得意なことは誰にでも話したいものです。親が知ろうとしてくれると子どもはうれしくなり、会話も弾むでしょう。聞いてあげることが、親にできる最大の励ましです。

ルールを子ども自身で決める意味はとても大きいと思います。そもそも自分の人生は自分のものです。自分で決めて、自分で切り開いていくもの。ルールを決めて、守ることを家庭で習慣づけることは、そうした個人の主体性を伸ばすことにつながります。自分で決めたルールだからこそ、守れなかった時の責任も自分が取ろうと思えます。人が決めたルールでは、なかなかそうは思えません。ルールを守るために、どのように自分をコントロールすればよいのかも考えるようになり、自律の心を育むことにもなるでしょう。

小学校低学年くらいだと、自分でルールを決められないことが多いので、子どもの思いをよく聞きながら、まずは親が考えたルールを守ってもらうことから始めてください。ルールは複雑なものにせず、まず一つ作り、それだけを守らせることからでよいでしょう。一つずつ守る体験をすることが、子どもにとって自信にもなります。

信頼育む話し合い

――八巻さんは子どもとの関係で悩む親へのカウンセリングも行っています。

最近の親子関係の問題の多くは、家族間での会話が少ないことが原因ではないかと思います。親子で同じ部屋にいても、テレビやスマホばかりを見て、会話が少なくなっています。

話し合いがないことで、子どもが何を考えているのかが分からず、親は不安を募らせます。子どもの行動をネガティブに捉えやすくなり、感情的に叱りつける。その結果、子どもは親から信頼されていないと感じ、信頼してくれるを求めて、外に出ていく。外で求めることができない子は家に引きこもり、自分自身を傷つけてしまう……。

私は子どもの不登校やリストカットなどの問題を抱えた家庭に対して、家族療法を行うことが多いです。親子一緒に来てもらい、親それぞれの気持ちを聞きます。

親の言い分だけではなく、親の前で子どもの本音も聞き出します。

第三者が入ることで、子どもは普段話さないことを言いだして、そこで初めて親は子どもの思いを知るということが多いのです。

お互いが思っていることを知ることで、知らなかったことによる不安が解消され、徐々に関係が良好になっていきます。

一緒に住んでいながら、お互いが何を考えているのかが分からないということは、親と子の双方にとってよくないことなのです。

話さないから信頼が築けない。信頼し合えないから、関係が悪化するという悪循環になります。

そうしたことを防ぐためにも、親の方から思い切って変えていって、わが家流の家族会議をぜひ開いてほしいと思います。

長所を伝える励ましが力に

進路に無関心

夢中になるのは素晴らしいことです。一つのことに夢中になれる人は、他のことにも挑戦する勇気も、一生懸命になれるもの。部活動をちゃんとできる娘さんですから、勉強も頑張れるだろうと思います。

部活動では、いろいろなことを学べます。苦手なことに挑戦する勇気も、失敗しても諦めない粘り強さ、目標を目指して進んでいく持続力、さらに、かけがえのない友情を築くこともできます。

心を込めたり、あえて母親と距離を置こうとしたりするのかもしれません。子どもが頑張っていることに興味を持ち、「オシエテ」を大切にすることが、将来の進路や高校受験に関する相談もしてくれるでしょう。

その時にはぜひ、子どもの長所をあらためて伝えてあげてください。「あなたはこういう長所があるから、こういう仕事が向いているのではないかな？」など、自己肯定感につながることをどんどん伝えてあげるのです。

その励ましが娘さんの勇気の源になります。

おぼろげながらでも、なりたい職業や行きたい学校が思い浮かんできたら、そのためには今、何をすればよいのかを一緒に考えてあげましょう。親に分からないことは学校の担任からアドバイスをもらうのも大事です。

人間は誰でも、活躍できる舞台を求め、自分の力を100パーセント出し切りたいと願っていると思います。親子での会話が弾む中で、自然とそうした進路の話も出てくると思うのです。ですから、まずは今、娘さんが頑張っていることに関心を持つことが大切だと思います。

（高校教諭　飯塚光）

聞いて！子育てのなやみ ⑥

Q　部活ばかりに熱中する娘が心配です。（広島県　45歳女性）

中学2年生の娘がいます。部活のバスケットボールに夢中です。ただ、高校受験を控えているのに、進路を考えることもせず、勉強もあまりしません。高校受験へのモチベーションを上げるには、どうしたらよいでしょうか。

A　素晴らしいことです。一つのことに夢中になれる人は、他のことにも挑戦する勇気も、一生懸命になれるもの。部活動をちゃんとできる娘さんですから、勉強も頑張れるだろうと思います。

部活動では、いろいろなことを学べます。苦手なことに挑戦する勇気も、失敗しても諦めない粘り強さ、目標を目指して進んでいく持続力、さらに、かけがえのない友情を築くこともできます。

原稿募集　子どもと歩む―〝育自〟日記

育児は〝育自〟ともいわれるように、大人は子どもの言動から教えられることがたくさんあるものです。子どもとの関わりの中で気付いたこと、親・祖父母自身が成長したエピソードなど、子育て・孫育ての中で感じたことをまとめてください。投稿の決まりは次の通り。

▼氏名、郵便番号、住所、年齢、職業、電話（ファクス）番号（※任意で携帯電話番号）を、明記してください。

▼字数の目安は500字程度。採用分には粗品を進呈します。

▼掲載された原稿が当社のウェブサイトに掲載されることもご了承ください。

▼元意を変えない範囲で添削させていただく場合があります。

▼原稿は返却しません。同内容のものを他紙誌へ送ることは、ご遠慮ください。

▼宛先

［郵送］〒160－8070
聖教新聞「子どもと歩む――〝育自〟日記」係

［メール］
dokusha@seikyo-np.jp

［ファクス］
03（5360）9610

Fleuri フルリ

4冠達成クレンジング

4年連続最高金賞受賞

モンドセレクション　@cosme　楽天市場　ポコチェ

4冠受賞は唯一フルリだけ

6日間実感セット　限定200名様

（お一人様一回限り）※はじめての方のみ

200円（税抜）

送料無料

内容量／1袋4ml×6日分

1日目からすごい！毛穴の汚れが取れていてびっくり！　Nさん（30歳）

コスト・使用感・洗い上がり、全てに対して満足です。　Kさん（45歳）

小鼻の汚れが落ちました。　Sさん（31歳）

一度でバッチリメイク落とし完了。　Fさん（43歳）

探していたものがやっと見つかりました。　Mさん（52歳）

150ml　3,500円（税抜）

すごいクレンジング見つけました。

目指したのは〝日本一のクレンジング〟

※厳選クレンジング約200アイテム中。当社調べ。

「クリアゲルクレンズ」はエステティシャンと皮膚の専門家が共同開発したメイク落とし。軽く馴染ませるだけで、メイクと一緒に毛穴汚れがふわっと浮き上がる独自製法で、手間なく簡単に毛穴汚れが落ちます。一度使えばやみつき、続けて使えばツルツルのお肌に大満足！「どうしよう」という方こそ試す価値ありです。

商品のお申し込みはメディカルコート株式会社　お客様サポートデスク

ご優待番号 1113

0120-80-6000

［受付時間］9時～21時　※携帯電話からもご利用いただけます。

※ご優待番号をお知らせください。

【FAXでのご注文】年中無休・24時間受付
FAX 082-241-3355

【フルリ公式ホームページ】
フルリ 公式　http:fleuri.cc/

ハガキ　（表）〒730-0029 広島県広島市中区三川町2－10 7F メディカルコート㈱行

（裏）
・お名前
・ご住所
・お電話番号
・性別
・生年月日（任意）
・ご優待番号

■送料無料※日本国内への発送のみ対応しております。■商品お届け日は、ご注文より1週間前後でお届け■お支払い方法は後払い（郵便局のみ）となります。■返品・返金に関しては お電話にてお受け致します。■お客様の個人情報は、個人情報保護法の主旨を尊重し、法令に従い、厳重な管理をさせていただきます。

メディカルコート株式会社　〒730-0029 広島県広島市中区三川町2－10 7F