

地域支援センター「しせい」

第8号 地域支援センター通信【令和2年3月12日発行】

ご卒業、修了おめでとうございます。そして、保護者の皆様も、1年間子育てお疲れ様でした。ちゃんと子育てして当たり前、誰からも「頑張ったね。」などと褒められることがない、こういったことがほとんどではないでしょうか。しっかりと自分を、そして周りの仲間をねぎらっていただきたいと思います。途切れることのない子育てですが、何かリフレッシュしていただき、また頑張ってください。

子どもが言うことを聞かないことの意味

「ご飯の時間に、何度声を掛けても、部屋から出て来ないんです。」「子どもが言うことを聞かなくて困っています。」といったお話は、保護者の方から、よく聞かれます。私自身も、思春期の子育ての中で、そのような経験をしてきました。朝、職場の玄関のドアを開けたとき、思わず「ただいま」と言いたくなるほど、子育てが辛い時期もあったほどです。思春期の子どもの反抗期を、保護者としてどう乗り切れれば良いのでしょうか。

（言うことを聞かないことには、よい面もある）

反抗期という言葉があるように、思春期の子どもの反抗は自然なものです。しかし日々の子育ての中では、それが「成長に伴う自然な子どもの反抗」だと気づけない場合があります。これこそが「反抗」なのだという視点を親が心に留め置き、子どもとのやり取りでそれを意識できると、親も子どももストレスを減らせます。親の意に反したことで「主張できた」「受け止めてもらえた」という体験は、子どもの自己主張の力を育てます。

（反発することのよいところ）

例えば、「早く寝なさい。」と言っても子どもがなかなか寝ないことのよいところはどこでしょう。早く寝ないこと自体はよいことではありませんが、それまで「寝なさい。」と言われてから寝ていた子どもが、寝るか寝ないか、いつ寝るかを自分で決めようとしていることはよいことです。子どもの自己決定は「自治権の委譲」だと言えます。

（自分のことを自分で決める力）

「自分のことは自分で決める、自分のやりたいことをして、やりたくないことはしない。」という態度は、自分を守るために大切なものです。学校で、仲間の中で生き延びていくために重要な力です。

親や教師が与えてくれる導きに従っていれば小さい頃は何かなるかもしれませんが、しかし思春期が始まり、大人との関係よりも仲間との関係の方が重要になってくれば、今までのようにはやっていけません。自分のことを自分で決める、ときには相手の意思に反して主張する、ときにはずるく交渉する、やっかいな状況からたくみに逃れる、このような力が必要になります。自分のことを自分で決める権利を取り戻そうとして、ストライキを起こし、反発をぶつける練習を、親を相手にして積んでいきます。そのとき、自分の思いを発しても、相手は傷つくわけではないという安心感も大切です。試行錯誤を繰り返し、子どもはだんだん自分が何をするかしないか、自分で決められるようになっていきます。

「君の行動のための準備のほとんどは親がしているんだよ。」ということのを心にしまいつつ、親は子どもが生意気になっていくのを歓迎すべきなのです。歯が生えたり、歩き出したり、そういうことを喜ぶのと同じ気持ちで…。

引用文献：田中茂樹（佐保川診療所）「子どもが言うことを聞かない」こころの科学 日本評論社2019年



pikta.jp - 32355557



pikta.jp - 32355556

新型コロナウイルスに対するメンタルヘルス対策

今回の感染症流行に伴う、「心に与える影響」は、大人にとっても子どもにとっても、とても大きいと考えます。学校の休業措置やテレワークの普及によって、普段よりも家族と一緒に過ごす時間が増え、そのことにより普段は気にならないことが気になったり、また先の見通しが付かず不安になったりすることが、よりストレスを増す原因になっていると思います。

大雨災害の後にもお伝えしましたが、ストレスにより不安や落ち着きのなさが見られたり、退行（ストレスから心を守るための防衛反応で、行動が幼くなる様子）が見られたりすることがあるかもしれません。お子さんの様子で心配なことがありましたら、遠慮せずにご相談ください。

（平日9:00～16:00 地域支援センター専用電話:080-7216-7351）

WHOが公表している「コロナウイルス蔓延中のストレスへの対処」と題するパンフレットの意識がありましたので、ご覧ください。

- ・このような危機に際して、悲しみやストレス、恐怖を感じるのは普通のことです。
- ・信頼できる人と話すことが役立ちます。友達や家族と連絡を取ってみましょう。
- ・自宅で過ごさざるをえないときは、健康的な生活スタイル、たとえば食事や睡眠、適度な運動、メールや電話などで家族や友人と社会的なつながりを維持するようにしましょう。



- ・気持ちを落ち着けるためだからと言って、タバコやアルコール、不適切な薬剤に頼るのはよくありません。打ちひしがれてしまったら、カウンセラーなど、専門家に助けを求めましょう。



- ・事実をきちんと把握しましょう。正しい情報と知識など持てば、適切な対処行動をとることができます。



- ・不安をあおるようなメディアを減らして、心配や焦りも減らしましょう。

- ・自分が過去に逆境を乗り越ったときのことを思い出しましょう。そうすれば、この難局に当たって、感情をコントロールするのに役立ちます。

4月からは、新しい校舎での学校生活が待っています。期待感を持ち、新学期の準備をしながら過ごしていただければと思います。

文責：大和田布佐子