



# 親がイライラ!も仕方がない 前向き子育てのコツを学ぼう



危機的状況下だけでなく日常においても、親が強いストレスを感じていると子どもに向き合うことが難しくなるもの。そこで、ペアレント・トレーニングから、ストレスになりやすい「子どもの問題行動」に対応するコツを紹介します。

## ペアレント・トレーニングとは?

保護者が子どもとのより良いかわり方を学びながら日常の子育ての困りごとを解消し、子どもの発達促進や行動改善を目的とした保護者向けプログラム。世界中にさまざまなペアレント・トレーニングがあります。今回はその1つであるトリプルP\*を実践しているNPO法人葉山っすくすくパラダイスの野北さんにお話を伺いました。

\*Positive Parenting Program (前向き子育てプログラム)。幼児からティーンエイジャーまでの子どもの行動・情緒問題の予防と治療を目的にオーストラリアで誕生。

## こんなシーン、心当たりありませんか?

**A** リビングでテレビを見ている子どもに、キッチンから「ごはんですよ」と呼んでも席についてくれない。

⇒ 子どもは「ごはんですよ」という言葉では何をしたいのか分からないのです。子どもに声をかけるときのポイントは、①子どもの腕の長さまで近づいて名前を呼ぶ②子どもと目を合わせて③「ごはんだよ。テーブルについて座ってね」と具体的に何をしてほしいかを伝えます。

**Point**

☆50cmくらいの距離まで近づくと大声を出せないものです。自分が怒鳴ってしまうのを防止することができます。

**B** 食事中、食べ物を投げたり遊び食べがひどい。食わずに歩き出してしまふ。

⇒ 子どもがごはんを食べるとき、子どもと向かい合って食べていますか? 「学ぶ」は「まねる」から来ているように、こうやって食べるのよ、と自分で食べて見せるのが大切。そして例えばスプーンを使って食べることができたただ「偉いね」「食べられたね」とほめるのではなく「スプーンにごはんを載せてお口に入れることができたね、上手だね」と具体的にほめましょう。また、ママパパが食事中にキッチンに物を取りに行ったりとウロウロしているのに「ウロウロしないで!」と言われたら子どもは混乱してしまいます。

**Point**

☆遊び食べをしてしまうのはもしかしたらお腹が空いていなかったり、食器が使いづらいものだったのかも。できるように準備してあげるのも大切です。

**C** お買い物中にギャーギャーうるさいのでお菓子(ほうび)をあげて静かにさせた。

⇒ 何かをできたらほうびをあげるのはOですが、問題行動を止めさせるためにほうびを与えるのはXです。この例ではギャーギャー騒げばお菓子がもらえると学んでしまいます。そして子どもは問題行動を起こすと欲しいものが手に入りやすいと知りどんどん問題行動をエスカレートさせてしまいます。親も同じで、声を荒げれば子どもが言うことを聞くと分かると怒鳴るようになり、子どもは親が怒鳴るまで言うことを聞かなくなります。

**Point**

☆子どもにとって、よい行動をしても何のほうび\*ももらえず無視されるとそのよい行動の機会は減り、悪い行動が唯一の注目してもらえる方法だと学んでしまいます。  
\*ほめることもほうびの一つです

新型コロナウイルスによる自粛生活によって世界中の人がイライラを抑えられなくなったでしょう。あなただけではないです。ストレスがある時はうまくいかないのが当たり前なのです。どうしても苦しくて仕方がない時は誰かと話をしましょう。パートナーや近親者でなくてもいいです。安心して話せる人に話しましょう。もしそういう人がいなければ相談先を頼ってみてください。

●ひだまりの森子育て期の相談室  
045-341-3607 月~木曜日  
10:00~12:00 / 13:00~16:00 (祝日はお休み)



●横浜いのちの電話  
045-335-4343  
土日祝日も含め、8:00~22:00



トリプルPで学ぶことはパートナーとの関係づくりにも効果があるんですよ

お話をうかがった方

NPO法人葉山っすくすくパラダイス 野北康子さん



# 「子どもの権利」について体感してみよう! 川崎市子ども夢パーク



子ども夢パークは「川崎市子どもの権利に関する条例」をもとに作られた場所です。子どもと大人がたくさん話し合いをして「子どもの自由な発想で遊び、学び、つくり続ける施設」を基本理念とし、2003年にオープンしました。大きな土の山、林や茂み、自由に使っている工具スペースや水と泥で遊べる場所など、ここでは子どもたちが自分で遊びを創造し、自由に行動しています。



土や水、火や木材など自然の素材や道具や工具を使って遊ぶことができる

子どもの権利条例で大切にされている7つの権利。パーク内の数カ所の目にとまるところに掲げられている



着替えは絶対持ってこよう!



1万平米に土の山と林、建物があり、冒険遊び場(プレーパーク)に全天候型スポーツ広場、乳幼児親子のための部屋や、飲食やゲームなど、子ども・若者が自由に交流できるスペース「ごろり」も

全身、泥んこになって遊び、とても楽しかったです。子どもも大人も思い切り楽しめる場所だと思いました。ちょうど最近、「秘密基地」に興味があった息子は、敷地内のトンネルの中に入ってみたい、火おこしの道具にさわってみたい。普段の生活では、なかなか体験できないことに出会い、帰り道では「また来たい!」と話をしていました。

戸塚区在住  
桑原さん  
陸斗(りくと)くん(4歳5か月)



ここは「やめなさい」「危ないからダメ」などの禁止の言葉を使わないようにする場所。子どもがやってみたいことに挑戦できる場所です。大人は「ぐっと我慢」してダメ出しをせずに子どもがやっていることを面白がりましょう。ただ木を切るだけの体験でも見よう見まねで覚えて、夢中になってやってみる時間が大切です。

川崎市子ども夢パーク  
所長:西野博之さん

来年は川崎に子どもの権利に関する条例が施行されて20周年の節目の年なのでさまざまな発信が行われる予定です。子どもの権利について知る機会が多くなりそうです。

## ~子どもから大人へのメッセージ~

まず、おとなが幸せにしてください  
おとなが幸せじゃないのに子どもだけ幸せにはなれません。  
おとなが幸せでないと、子どもに虐待とか体罰とかが起きます。  
条例に「子どもは愛情と理解をもって育まれる」とありますが、まず、家庭や学校、地域の中で、おとなが幸せにいてほしいのです。  
子どもはそういう中で、安心して生きることが出来ます。

2001年3月 子どもの権利条例 子ども委員会のまとめ

## 川崎市子ども夢パーク

- 住所 川崎市高津区下作延5-30-1 ☎044-811-2001
- 開所時間 9:00~21:00 ■利用料 無料
- 定休日 毎月第3火曜日、年末年始(12月28日から1月4日)、臨時施設点検日
- 交通 JR南武線津田山駅徒歩5分  
駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください

