



すまいるだより

「怒っている自分が嫌になるときは」

vol 18

「子育ての」相談

子育て世代包括支援センター
「えがお」（健康福祉課内）
電話 0241(62)6170
メール egao@minamitaku.or.jp

③ は、子どもの感情を否定せず共感したいときに使う方法です。「危ないからダメ」という言葉を「お母さんはケガが心配だよ」に置き換えるようなことです。

仕 事だけでなく、毎日の家事や子育てに追われている人がどっと疲れるのは「子どもを怒ってばかりいる」ときだと聞いたことがあります。毎日怒られっぱなし、そして怒りっぱなしの状態は、子どもと親の双方にとって、とてもつらいものです。

そ こで今回は「怒る」ことを冷静に考えてみたいと思います。

ど うやら親が子どもを怒る理由は、二種類に分けられるようです。

ひ とつは「感情」で怒ってしまう場合です。それは、子どもが「一方的に乱暴な行動をした」「相手が傷つくような言葉をつかった」のような社会のルールを守れない場面だけでなく、親がもつと個人的に気になって直感的に「許せない！」と思う行動をとったときの怒りです。

ふ たつめは、子どもを動かす「手段」として怒る場合です。大きな声で怒鳴ったり、イライラと不機嫌な態度を見せたり、冷たく突き放したりして思い通りにならない子どもを「雰囲気」でなんとか動かそうとしている状態です。「感情」と「手段」の怒りに明確な線引きをすることができない場合もあります。まずはここを意識するだけでも、人は怒りの表現の仕方が少し変化してくるとされています。

「感情」の怒りはどうしようもないことが多いので、怒りのコントロール（その場から離れる、深呼吸をするなど。）を事前に学んでおくことも大切です。ただ、基本的に感情に良い悪いはありません。穏やかに子どもに接することはベストな方法ですが、親も人間です。時に「感情」で怒ってしまったときは「仕方がない」という心構えで、怒りすぎた反省の気

持ちは後から子どもに率直に伝えるとよいと思います。

「手 段」で怒る場合は、別段」として怒ることは実はとても効率が悪い方法です。察することが苦手な子どもには通じませんし、察することが得意な子どもには重苦しい雰囲気だけが伝わります。いずれにしても、肝心の「何を伝えたいか」「どうして欲しいのか」ということはまっすぐに伝わりにくくなります。その結果、同じことで何度も怒ることになりがちです。ですから、「手段」で怒っていることに「効率のよい工夫」をすることが大切です。方法はたくさんありますが、例えば「声かけ変換」も工夫の代表例です。

声 かけ変換は、次のような方法です。

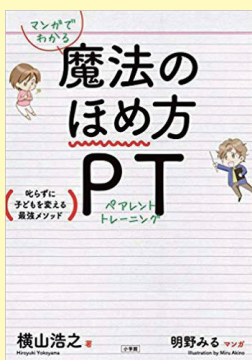
- ① 指示は具体的に肯定語にする。
- ② 命令は丁寧にお願ひしたり、合理的に説明する。
- ③ 禁止は「私」を主語にして気

持ちを伝える。

① の方法を使うと、何度言っても走ってしまう子どもに「走るな！」ではなく、「歩こうね」と伝えるようになります。脳は否定形の言葉は入りにくいため「××するな！」より「〇〇してね」という肯定的な形のほうが受け取りやすい特徴を利用します。

② の方法は、いつも朝の支度が遅い子どもに「早く支度しなさい」と怒るより、「5分で終われば、あと10分遊べるよ」と伝える感じです。子どもも大人と同様に、自分にとってメリットを感じると行動に移しやすくなります。ですから「〇〇すれば、××できる」と肯定的なイメージを伝えます。合理的な理由を分かりやすく伝える例としては、「人の迷惑になるからやめなさい」を「声が大きいと頭が痛くなる人がいるから、病院ではゲームの音をOFFにしてね」のよう置き換える方法になります。

決 して、声かけ変換する前の言葉かけをしている親が「ダメな親」ではありません。変換する前の言葉かけは、「一生懸命頑張っている親の声かけ」ともとれると思います。毎日怒ってばかり…と思ってしまうお母さんやお父さんがいらついたら、少し息抜きして声かけ変換してみませんか。っと詳しく話してみたいと思ふときは、ぜひ子育て世代包括支援センター「えがお」にご連絡ください。日常に役立つことを一緒に考えたいと思います。



【おすすめ図書】
マンガでわかる魔法のほめ方PT
叱らずに子どもを変える最強メソッド
横山浩之／作 明野みる／マンガ