



# すまいるだより

「本当の強さとは③」

vol 22

【子育てのご相談】

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@minamiaiizu.or.jp

**子**どもが嫌なことや失敗体験と出会ったときに、立ち直る強さを身に付けるためには、「子どもが自分の弱さを知っていること」と「周りに上手にSOSを出せるようにしていくこと」が大切です。

**こ**こでは「立ち直る力」をシリーズでお伝えしていきます。今回は、立ち直りの力（レジリエンス）を身に付けるステップ「①生活習慣を整える」「②人を頼って成功する」「③興味を生かす役割を持つ」「④サポートを受けて気持ち切り替える」の③④を説明します。

**子**どもの生活習慣が安定し、成功体験を積み重ねる中で興味や意欲が出てきたら、その気持ちを尊重して何らかの役割を与えるチャンスです。そして、その役割は、子どもの興味に目を向けましょう。

**食**べることが好きな子どもは、食事に关するお手伝いが向くかもしれません。また、人を笑わせることが好きな子ども

もは、毎朝元気にあいさつをして多くの人に笑顔を与えるだけでも立派な役割です。

**そ**んな簡単なことが「強さを育てる支援なの？」と疑問を持つ方も多いかもありません。しかし、子どもの失敗や苦手なことを注意するだけでなく、興味のあることやできることを中心に生活を組んでいくことは意外と難しいものです。

**大**切なことは、子どもが「私は〇〇が得意」と自覚できるように関わっていくことです。それが自信となり、強い心の礎となります。ですから、言葉にして子どもの長所を伝えていくことも、立派な支援のひとつです。

**た**だし、子どもの好奇心を褒めているだけでは自信はなかなか育ちません。役割を与えることが難しいときは、子どもが興味を持つことを選択肢を示し、どちらかを選んでもらうことから始めるとういでしょう。

**こ**こで大切なことは、悲しい・悔しい・イライラなどの感情をコントロールすることではなく、子ども自身が感じた気持ちの変化に気づくようになるように支援することです。イライラしたときなど、自分に

**例**えば、衣服や食べ物（メニュー）の決定など、保護者が負担にならない簡単なものから選択させ、子どもが自分で選んだことに責任を持たせます。責任を持たせるからこそ達成感が得られるため、自信につながります。

**ま**た、与える役割として「家事」が挙げられます。家事は生活に関することなので、将来の自立に役立つ面もあります。

**し**かし、このような関わりを繰り返していく中でも、日常生活では待たずに、子どもが失敗する機会は何度も訪れます。そんなときは、レジリエンスを身に付ける④のステップの出番です。

**こ**こで大切なことは、悲しい・悔しい・イライラなどの感情をコントロールすることではなく、子ども自身が感じた気持ちの変化に気づくようになるように支援することです。イライラしたときなど、自分に

**こ**うやって毎回考える習慣がある子どもは、よくわからない感情に振り回されることとが少なくなるため、落ち込む回数が減ってきます。落ち込んでいるときは、具体的に「その場を離れる方法」を教えることも有効です。物理的にトイレに行くなど、その場からいなくなることもひとつですが、手足や背筋をのばして緊張や不安など

起こる変化を言葉にする手助けをしてみましょう。感情が高ぶったときに感じる変化は人それぞれです。

**例**えば、カツとなると手が冷たくなることもありませんし、胸がギュッとつかまれたようになる、頭が熱くなるなどと表現する子どももいます。まずは、教える側の大人は、感情が高ぶるときにどんなに反応が起るかを伝え、子どもにも考えてもらう方法がよいかもしれません。感じた気持ちに気付くようになるには、長い時間がかかります。

**こ**うやって毎回考える習慣がある子どもは、よくわからない感情に振り回されることとが少なくなるため、落ち込む回数が増ってきます。落ち込んでいるときは、具体的に「その場を離れる方法」を教えることも有効です。物理的にトイレに行くなど、その場からいなくなることもひとつですが、手足や背筋をのばして緊張や不安など

の感情をやわらげること、手をとめて深呼吸するだけでも効果がある子どもが多いものです。それでも気持ちの把握や切り替えが難しいときは、身近にいる専門家（学校の先生、保育士、保健師や町の心理士）に対応をお願いすることも一つです。専門家に迷うときは、気軽に「えがお」へご連絡ください。

**最**後に、子どもが気持ちを切り替え、つらい思いをためこまないようにすることはとても大切です。そして、同じことは日々の子育てに奮闘されている保護者の方にも言えることです。どうか、ご家庭だけで抱えず気軽に相談できる場を見つけてください。「えがお」のスタッフもお待ちしています。

**最**後に、子どもが気持ちを切り替え、つらい思いをためこまないようにすることはとても大切です。そして、同じことは日々の子育てに奮闘されている保護者の方にも言えることです。どうか、ご家庭だけで抱えず気軽に相談できる場を見つけてください。「えがお」のスタッフもお待ちしています。

**最**後に、子どもが気持ちを切り替え、つらい思いをためこまないようにすることはとても大切です。そして、同じことは日々の子育てに奮闘されている保護者の方にも言えることです。どうか、ご家庭だけで抱えず気軽に相談できる場を見つけてください。「えがお」のスタッフもお待ちしています。

**最**後に、子どもが気持ちを切り替え、つらい思いをためこまないようにすることはとても大切です。そして、同じことは日々の子育てに奮闘されている保護者の方にも言えることです。どうか、ご家庭だけで抱えず気軽に相談できる場を見つけてください。「えがお」のスタッフもお待ちしています。



【おすすめ図書】

発達障害の子の立ち直り力「レジリエンスを育てる本」藤野博・日戸由刈／監修