

にじのこ

令和2年
3月18日発行
第21号

ログさんち♥子育てほっと情報

- こんにちは!ログさんちです。
新しい季節の始まり。
- 気分が明るくなる考え方のコツを特集しました。



“ログさんち”あの日あの時



わたし流子育て

わが家に天使がやってきた

斗山 美保 (2児の母)

13年前の平成18年、次男がダウン症候群という障がいをもって生まれてきました。長男が13歳、中学1年生の時でした。

出産の翌日、医師からダウン症の疑いがあると告げられ、目の前が真っ暗になりました。自分に育てられるのか、一緒に生きていけるのか…。とてつもない不安と、どこか違う世界に飛ばされたような気持ちになりました。生まれたばかりの息子を抱き締め「ごめんね、ごめんね」と言いながら涙が止まりませんでした。

今、次男は13歳、中学1年生になり、支援学校の中学部に元気に通っています。ダウン症の子どもたちは運動面でも精神面でも発達がゆっくりで、知的障がいもあります。

例えば食べること。そしゃくや飲み込む力が弱いので、食べ物大きさや固さに気を付け、スプーンやはしの使い方も療育に通い、たくさん練習しました。

例えばお話しすること。言語の訓練に通い、言葉が出たのは3歳過ぎのころ。話す内容を今も分かってあげられないことがよくありますが、次男はお話しすることが大好きです。



例えば歩くこと。筋力が弱く、お座り、はいはい、歩くことができるようになるのもゆっくりでした。これも作業療法の訓練に通い、初めて歩けたのは1歳7カ月の時。ちょうど私の誕生日。私に向かって歩いた一歩は何よりもプレゼントでした。

長男が自然とできるようになったことが、次男には訓練が必要だったりします。できるようになった一つ一つの事が、その時が、大きな喜びとなりました。

ある日、障がいのある子どもたちが通う病院の七夕の短冊を見ました。食べることが、歩くことが、お話しすることができますように…。こんな当たり前のことがそれぞれ書いてありました。ご家族の心からの願い事だと思います。私は当たり前ってなに? 普通ってなに? と、ゆっくり成長していく次男を育てながら思います。できない事、理解できない事はもちろんたくさんあります。一つの事ができるようになるのに時間が必要だったりもします。でも私にとって次男の成長は当たり前にも普通にも思えるのです。次男がゆっくりと育った13年と10カ月、私たち家族も共にゆっくり育ち、気持ちも変わっていったのかなと思います。13年前「ごめんね」といって次男を抱き締めた私が、今は「大丈夫、大丈夫」と抱き締めてあげたらよかったな、と思えるようになりました。

26歳になった長男は作業療法士として障がいのある子どもたちのリハビリの仕事に就いています。これもまた、わが家の家庭環境だったのかなと思います。

みんな違って、みんないい!

特集

リフレーミングから生まれる魔法の言葉かけ

子育てをする中で無意識のうちに注意や命令、否定語ばかりの言葉かけになっていることはありませんか？同じことを伝える場合でも、子どもの気持ちを尊重する言葉をかけていくと、子どもも受け取りやすくなり、親子の笑顔が増え家庭が明るくなります。今日から、みんなでリフレーミング生活スタート！



ステップ1 リフレーミングとは…

水が半分しか入っていない = 不足

水が半分も入っている = 十分

リフレーミング

子育てにリフレーミングを活かす！
物事の見方を変えることで短所も長所になる！うまく活用できれば子育てのイライラを減らすことができます！

ネガティブワードをポジティブワードに変換

頑固	意志が強い 信念がある	怒りっぽい	感受性豊か	落ち着きがない	行動的
甘えん坊	人なつこい 甘い上手	無邪気	好奇心旺盛	落ち着きがない	活動的 こまめに動く
泣き虫	感受性豊か	飽きっぽい	素直	臆病	慎重

心理学の世界では、人が物事を捉える視点のことを「フレーム(枠組み)」と呼んでいます。このフレームを違うフレームに変えてみることを「リフレーミング」といいます。「他のどのような状況ならば役に立つか」「どんなプラスの価値があるか」と考えることがリフレーミングの基本です。

雨が降って

洗濯物が乾かない…

今日は水やりしなくていい+

ステップ2 言葉かけをリフレーミングしよう！

ちょっとしたポイントを意識するだけで、子どもに伝わりやすくなります。そこで、まずは以下の3つを心掛けてみては？

ひっくりカエル！

子どもたちの心に寄り添い、親子でほっこりするリフレーミングの絵本です。

肯定的な言葉かけ

ここでは走っちゃダメ!

手をつないで歩こうね

うん

命令形ではなく let's 形で!!

早く寝なさい!

一緒に寝ようね

なんしよと! こがんで汚して!

おーいっぱい遊んで来たね!

あいまいな表現を具体的に

きちんと?

きちんと片付けなさい!

うん!

お片付けするよこの箱に入れようね

「できていないこと」より「できていること」に注目してみよう。

「きちんと」「ちゃんと」「しっかり」などは、子どもに伝わりにくい言葉です。具体的にかつ誘うように声をかけてみよう!

ステップ3 リフレーミングワークショップをやってみました!

①日ごろ気になるネガティブワードを選ぶ
本人以外の参加者にポジティブワードを挙げてもらう

②ネガティブワードの背景を考える

③本人が納得いくポジティブワードを選ぶ!

乱暴

元気いっぱい
行動力がある
活発な
自分の気持ちに素直
遅い
仲間意識がある
体力がある

遊んでいたおもちゃをお友だちに触られると、取られると甚か違いして手を上げてしまいます。

それは、お友だちとの関わりを意識しているのかな?

仲間意識がある

練習問題 ★次の言葉をリフレーミングしてポジティブワードに変えよう!
①ぼーっとしてる ②うるさい
※答えは下にあります。

選んだネガティブワードは うるさい

「ちょっと待って」では、子どもには見通しがたらず、不安で泣き出すことも…

【Aさんの例】

これ読んでー

ちょっと待って

あっち行って! 今料理中

読んで 読んで

うるさいなあ

えーん

子どもがわかるように具体的に伝えてみよう。

ちゃんと自分の気持ちを伝えられるのね

うん

この子は相手をして(ま)いのかな?

これが読めたら読んであげるね

リフレーミングすると!

~ワークショップを行った感想を聞きました!~

夫とリフレーミングするようになってポジティブな子育てを実践!

子育てにいっぱいいっぱいネガティブになりがちだけど、夫と毎日リフレーミングするようになって物事をポジティブに考えられるようになりました。感情的にならずに済んだので声かけしやすくなりました。子育てが楽しくなりました。家族や友人にも使えそうです!

子どもも“一人の人間として接していきたい”と思えるように!

怒ると感情的になりつい言うてしまうマイナス言葉も、考え次第で優しい言い方がたくさんあることを知りました。ワークショップでは意見も十人十色で、勉強になりました。困ったら相談したり、自分の心のバケツがいっぱいになる前にリフレッシュすることも大切なんだと思いました。子どもが自信を持って大きく成長できるように積極的にプラスな言葉かけをしていきたいです。

「一緒にねん寝しよう!」の言葉かけで、子どもが素直に!

子どもがへりくつを言ったり反抗的な態度をとったりすると、ついイライラしてしかりがちです。ほめて育てることの大切さが分かっています。怒り育児から抜け出せず、インターネットなどで解決策を調べることがあります。しかし、今日のワークショップを通して、先輩ママたちの意見や経験談が一番役に立ちました。言葉かけの見本となる絵本を側に置いて時々読み返したいと思います。

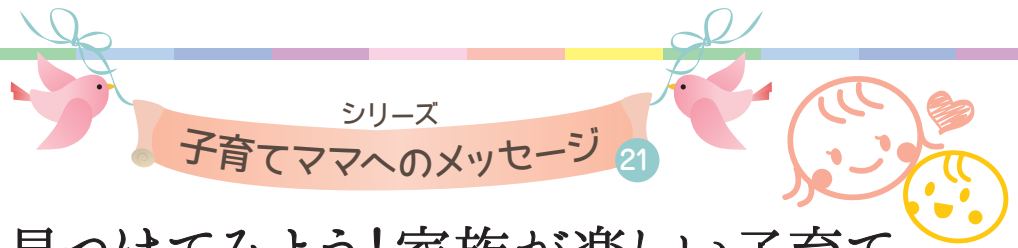
★その他の感想…

- 自分の理想を押しつけてしまっていたけど、ポジティブに転換する方法を知ることができて良かったです。子どもの良さを再発見できました。
- 実践していくうちに自分自身がポジティブになり、親子でそういう言葉かけができるようになってきました。互いに優しくなれた気がします。

練習問題の答えの例

①ぼーっとしてる → 静かだね

②うるさい → 声の大きい子だね



見つけてみよう! 家族が楽しい子育て

合同会社 Growing-Up 代表社員
児童発達支援・放課後等デイサービス事業所 コネクト 管理者 公認心理師

かくしん たかこ
角心 貴子

「すぐイラっとして『ダメ!』って言ってしまいます」と、子育ての悩みを聞くことがあります。してはいけないこと、危ないことをする我が子を止めようとする時に、とっさに出てしまう一言だと思います。

なぜ…「ダメ!」と言っても、お子さんのその行動は止められないのでしょうか。

言葉を使う力が未熟なお子さんであれば、自分の考えや気持ちを伝えるために、行動で表現するのです。つまり、お子さんの気になる言動には、実はそれなりの理由があります。

例えば、店で急に走り出してしまうお子さんの行動の理由を考えてみます。

- 理由① 自分の興味・関心のある所に行きたい
- 理由② 大勢の人がいることに戸惑い
- 理由③ 気になる（お子さんにとって嫌な）音やにおいがあった

など、いろいろ考えられます。そんなお子さんに「走らない!」と一言伝えたとしても、お子さんは走ってしまうかもしれませんね。

こういう場合、お子さんと入店前に約束をすることを勧めます。

- 約束① 「お母さんと一緒に手をつないで歩こうね」
- 約束② 買い物リストを見せながら「まずは、お

母さんの買い物の手伝いをしてから△△（お子さんの行きたい場所）に行くよ」（実際に、買い物リストを見せながら「〇〇はどこかな〜」とちょっとした『宝探し』みたいにしてみたいですね）。

また、人が少ない時間帯の利用や、お子さんの居心地のよい空間を見つけるなどの工夫もいいですね。このように、「急に走り出す」という行動であってもいろいろな工夫ができます。

もし、約束が守れたり、やってほしいという行動ができた時には、

「ありがとう!〇〇してくれて、お母さん助かった〜（うれしかった〜）」と具体的に、少しオーバーに褒めてください。そうすると、「〇〇すると人に喜んでもらえる」= 自分は役に立つことができるというプラスイメージを持ちやすくなるでしょう。

そのために、ご家族が「この子とかがわかることが楽しい」という視点を持ち、お子さんの興味・関心や得意な事を知り、それをかわりの中に生かしてほしいです。周りや専門家にアイデアをもらうこともいいですよ。

こんな私も、個性の強いお子さんたちとかがかわる仕事をしながら、個性の強い息子に奮闘中!一緒に「家族が楽しい子育て」を見つけてみませんか。



ねずみの夫婦が、大事に育てた一人娘のお婿さんを探す昔話です。「せかいでいちばんえらいのは、おひさま」だから、おひさまに縁談を持っていけば、「いえいえ、わたしよりえらいのは、おつきさん」と、断られてしまいます。そのやりとりで、くもさん、かぜさんに続きますが、物事を違った角度からとらえる面白さが盛り込まれています。

めぐりめぐって、せかいいちのお婿さんが決まりますが、一人娘の気持ちも大切です。心を通わせ、無事に嫁入りができるのでしょうか…。今年のエと(ねずみ)にちなんだ「どうぞの絵本」です。

(絵本大好き ようこママ)



文・絵 いもとようこ
書店 金の星社

編集後記

夫の転勤で、3年間携わった編集委員を卒業することになりました。さまざまなジャンルの特集をし、その中で多くの学びがありました。今回のリフレーミングでは、自身も実践しながら理解を深めていくうちに、子どもの変化を期待して始めたつもりが、意外にも私が一番前向きになり毎日が楽しくなっていくのを実感しています。長男にも「お母さん最近優しくなった!」と言われました。「にじのこ」を通して素敵な仲間と出会い、成長していったこと、本当に感謝しています。編集委員になって良かった!(村上)

【編集委員】*村上祐子 *小松優子 *濱崎安絵 *田上聡子 *責任者 塚本明子(センター長)

発行元

玉名市地域子育て支援センター
森のひろば ログさんち
熊本県玉名市大倉 1503-1

電話 FAX **0968-74-6931**

■開所時間 9:30~14:30
■子育て相談電話 9:30~16:00

社会福祉法人 せるふねっと21



「ログさんち」のホームページに、
「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を
載せています。どうぞご覧ください。

ログさんち

検索