



ハーモニー

第13号 令和6年7月1日 発行
社会福祉法人 松寿園
育松園 児童家庭支援センター ハーモニー

「たっくん」こと公認心理師・臨床心理士の高田拓実の子育てアドバイス。今回は、子どもが成長し、社会に出る上でとても大切な内容になっていますよ。



ジメジメとした暑い長い夏が到来しました。暑いと気持ちも緩んで、やりたくないことも増えてきます。私は部屋の掃除でさえやりたくなく、散らかり放題です。こういう時期は、家庭のルールも緩みがちです。そこで 今回のテーマは、「ルール作りは『ワンストライク・スリーボール』」です。野球には打ちやすいゾーンをストライクゾーン、その他をボールゾーンと呼んでいます。ピッチャーがボールゾーンに4回投げるとフォアボールとなり、打者は出塁できます。このような仕組みを使って、自発的にルールを守れるようにしましょう。

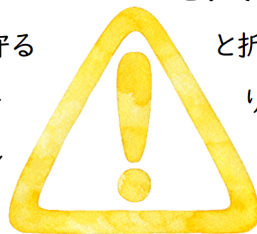
大人になると自分で社会のルールを守ることが大事になってきます。その最初の一歩として、しつけを通して家庭でのルールを守ることになります。しかしルールを守らせることは大変です。ルールから逸脱するため、子どもとケンカしてしまいます。この時大人は、一回の過ちで大きなペナルティを課しがちです。すると反感を買いやすく、ルールが守れないことにつながります。大事なことは、子どもがルールと折り合いをつけて、自分でコントロールする力を養うことです。

そこで「ワンストライク・スリーボール」を使います。ストライクはルール範囲内の行動、ボールはルールから逸脱した行動です。例としてゲーム使用に関するルールを作る場合を考えます。ルールとして、使用する時間、場所などを一緒に考えます。

加えて、ボールを3回行った場合、4回行った場合のペナルティも一緒に考えましょう。例えばご飯中はゲームをしないことをルールとして設定します。ご飯中にゲームをすることをボールとすると、3回目のボールは1日ゲームができない、4回目はしばらくできないとします。1、2回目は警告。3回目に行った場合、ペナルティを実行し、4回目の警告を行う。4回目に行った場合、4回目のペナルティを実行します。いきなりゲームができなくなると、反感を持ちやすく、かえってルールを守ることができなくなりますが、予告することで、ルール

と折り合いをつけながら生活できるようになります。ここでの注意点は、ルールは子どもと一緒に考えること、大人は決めたルールを淡々と実行すること、ルールを多くしすぎないこと、ルールを書面等で残すことです。子どもは自分で決めたため、守ってくれる確率は高くなり、大人も言いやすくなります。ルールは大人が一方的に決めることが多いですが、守れそうなルールを、子どもと一緒に考えることだけでも違ってきます。また年齢に合わせて変更することも考えましょう。

このように予告と実行を繰り返し、子どもと積極的に話し合うことで、子どもが自発的に動くチャンスを作りながら、家庭でのルールと折り合いをつけ、自立できると良いのではないのでしょうか。



心理療法担当
高田拓実



町内の運動会で 親子の絆



5月の新緑の季節に、私の住む町内で「ふれあい運動会」が開かれました。プログラムの内容は低年齢児から高齢者まで、誰もが安心して参加できようにと工夫されています。しかも参加しても、見ていても楽しいものにもなっているので、会場からの歓声や笑い声は絶えることはありません。

この運動会には、町内の幼児から小学生の子どもたちがほぼ全員参加しています。同時にその親も一緒に参加しています。

親は、役員として参加している方もいますし、

子どもと一緒に参加するという方もいます。とは言うものの、大人たちは役員に関係なくいろいろと手伝いをして、みんなで運営しながら、参加して楽しむことが自然になっています。

小さい町内でもあるので、参加者の様子はよく目に入ってきます。子どもの出番には、座席から親は心配そうに見守る姿が見えてきます。大人の出番では、子どもも親をちらちらと気にする様子も見えてきます。一緒に参加する種目もありますが、家とは違うお互いの様子を見ていることを実感します。お互いを気にかけて活躍を応援したり、心配したりする姿から、地域の行事に親子で参加することにより親子の絆がさらにつながりを感じる瞬間があるように感じています。

センター長
木原浩二



相談時間に 関するご案内

ハーモニーでは、下記の受付時間外でも相談をお受けできる場合があります。受付時間外の対応をご希望の場合も、お気軽にお問い合わせください。

【相談受付時間】月～金曜日 9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）

ハーモニーでは、臨床心理士による子育て講座や講演の講師、出張（訪問）相談会の依頼もお受けしております。学校や施設の職員向け、保護者向けのどちらにも対応できます。講座の内容についても、ご希望に合わせてコーディネートできますので、お気軽にお問い合わせください。

「育松園 児童家庭支援センター ハーモニー」は、児童福祉法第44条の2に基づき、児童養護施設 育松園に附置された、子どもと家庭についての相談機関です。



〒923-0977 石川県小松市額見町ら2番地4
育松園 児童家庭支援センター ハーモニー
(社会福祉法人 松寿園 児童養護施設 育松園 内)

(電話) 0761-58-1927
(FAX) 0761-58-1957
(メール) iku-jikasen@po.incl.ne.jp

