



ハーモニー

第14号 令和6年10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、子どもとの関係性アップを期待できそうなコツです。



たっくんの 子育てコンパス 第6回

今年も残暑が厳しく、夏バテで食欲があまりなく、そうめんを例年にも増して消費しています。たっくんこと高田拓実です。“たっくんの子育てコンパス”として、ちょっとした子育てのコツを書かせていただいております。今回は、観方を変える「子育てリフレーミング」について書きたいと思います。

フランスではチョウもガも「パピヨン(papillon)」と言って、区別しないということ、最近知って驚きました。厳密には呼び名は違うようですが、両方ともパピヨンと呼ぶそうです。私はキレイなものがチョウ、汚いものがガと区別していましたが、実は汚いチョウやキレイなガも存在するらしいです。「ガは汚い」と思うと、たとえチョウでも汚いとガだと認識します。ガだと思つと、近寄りたくないと考えがちです。思い込みって怖いですね。

す。結果、子どもとの関係が悪化し、余計に落ち着かないという悪循環になります。つまり、止めようと叱ると、落ち着かなくなるということになります。

伝え方や環境を整えるなどの方法もあると思いますが、ここでは先ほどの

チョウ・ガの例のように、子どもへの視点を肯定的にして、関わり方を変える方法を伝えます。たとえば先の例では「落ち着かない」とすると注意することが多くなりますが、「活動的で元気が良い」と見れば、元気さを活かす関わりができます。また「頑固」と見ると、言っても無駄だと思いがちですが、「信念がある」と見れば、少し意見を聞いてあげようと思つことができます。「おせっかい」だとウザく感じますが、「お世話好き」と見れば、頼みごとをしてみようと考えられます。このように行動や性格などの観方を変えるだけで、印象は違います。そして印象が変われば、関わり方も自然と変わります。否定的に子どもを見ると、悪いところに目がいきがちですが、肯定的にみると、自然と肯定的な関わり方になります。すると子どもとの関係も良好になり、コミュニケーションをとってしつて行うことができます。子どもだけではなく、様々な場面でリフレーミングの練習をして、子どもに使ってみてください。



リフレーミングを厳密に定義すると違いますが、ここでは「子育てリフレーミング」を、「子どもに対する観方や枠組み

(フレーム)を肯定的に作り変え、親子の関係性の改善を図る方法」としています。

たとえば、落ち着きがなく、話が止まらないため、友達とトラブルになったり、忘れ物をよくする子どもがいます。そんな時、大人や保護者の方は、「落ち着かないダメな子」と思いがちです。すると悪いところが目につき、叱ってばかりになりま

心理療法担当
高田拓実



獅子舞で人と ひとつながる



私の住む町内では、9月の秋祭りに獅子舞をしています。その獅子舞も青年層が舞っていた時代もあれば、子どもが中心に舞い大人がサポートするという時代もありました。近年は、子どもの人数が少なくなり、大人による獅子舞保存会が発足し、子どもよりも大人が多くなっています。獅子舞の練習は、子どもたちの夏休みの8月から始まります。練習では、大人ばかりでなく高校生の先輩たちも中学生や小学生の後輩たちの指導にあたり、先輩から後輩へと伝統が受け継がれていきます。大人はできるだけ若

い世代に任せるようにしている様子ですが、要の場面では動きの修正やコツを伝えています。年齢を超えて伝え合う様子を見ながら、今は後輩の子どもたちが、将来は先輩、御意見番となって伝統が脈々とつながれていくのだろうと想像し、つながることの頼もしさと喜びを感じています。時には、親子であっても、お互いに伝え、ともに学び合う場面もあります。獅子舞を通して、子どもたちをはじめ町民のそれぞれの年代がつながり、親子でも家とは違う環境でつながっていくことがあると思いました。



センター長
木原浩二



子育て講座に 関するご案内



例えば
こんな講座

【イライラしない子育て講座】

- 第1回：子どもを上手にほめるコツ
- 第2回：子どもに上手に伝えるコツ
- 第3回：子どもの問題行動を予防するコツ

(各回90分 全3回コース)

学校や保育園、こども園、各種児童福祉施設等で、保護者や職員を対象とした子育て講座等の講師依頼をお受けしております。お気軽にご相談ください。



子育て講話



子育てミニ講座



子育て講座

30分のミニ講座や1回の単発開催など、内容はもちろん講座時間等のご要望に合わせて講座提案をさせていただきます。

相談
受付

月～金曜日 9:00～17:30

(祝日・年末年始を除く)

左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。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。

〒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

