

コロナ禍でたいへんな中ではありますが、上手にストレスを解消しながら、親子・保護者同士のふれあいを通して子育て・自分育てをしてみましょう。
今回は、怒りのコントロールと聞き役になるお話です。

【感情に任せて叱っていませんか？】

怒ることは私たちが自然にもっている大切な感情のひとつで、決してなくなるとはいけないもの。ただ、いつも叱ってばかりだと困ることも出てきます。

また、感情に任せて、後から思い出して後悔するような叱り方は、注意しなければいけません。自分も周囲もつらい思いをしてしまいます。叱る必要があることは、上手に叱るようにしましょう。



【叱りたくなったらどうしよう？】

まずは気持ちを落ち着かせましょう。

感情に任せて叱ってしまうと必要以上にきつい言い方になったり、物にあたったりしてしまうことがあるからです。

おうちでも簡単にできる方法を2つ、ご紹介します。



1. **深呼吸** : イライラしたら、深呼吸してみましょう。
怒って興奮状態になると呼吸が乱れ、自律神経も乱れがちです。深い呼吸で気持ちを整えましょう。
2. **6秒待つ** : 怒りのピークは長くても6秒とされています。
6秒間は興奮状態にあるため静かにピークが収まるのを待ちます。待った後に叱る・叱らないの判断やどうやって叱るかなどを落ち着いた状態で考えましょう。

【こんなこと言っていないですか？】

- ✖ 手、洗った？
- ✖ 歯、磨いた？
- ✖ クツ、並べた？
- ✖ 何やってるの！
- ✖ 遅刻するわよ！



- ✖ 早く片付けなさい！
- ✖ いい加減にしなさい！
- ✖ 何度言ったら分かるんだ！
- ✖ だから早く寝なさいと言っただろう！



少年事件を起こした多くの子どもたちは、自分を否定することが多いそうです。

「どうせ自分はダメなんだ」「いつも悪いと言われるのは、俺だ」
「私なんて居なくていいんだ」

家族や周りの大人から、叱られたり否定されるばかりで、愛されたり、自分を受け入れてもらったりした経験が乏しいためです。

落ち着いた声で、ゆっくり、冷静に、あわてず、子どもに分かり易く、親の気持ちを伝える話し方をするよう、心がけたいものです。





【3分で変わる親子関係】

効果的な子どもとのコミュニケーションのとり方、それは「子ども一人ひとりの話を3分間黙って聴くこと」です。

子どもが話している途中で、親が注意や話をさえぎってしまうと、子どもはそれ以上話せなくなってしまいます。子どもの話をうなずきながら黙って、3分聴いてみましょう。

「お話の聞き方の勉強をしたいの。上手になりたいから、3分話をしてくれる？」と言ってみてください。

最初は、「話すことない」「うんとね、えっとね」となかなか言葉が出てこないかもしれません。話してくれたことに意見を言ったり、提案をしたり、弁護したくなったりすることがあるかもしれません。でも、何も言わず、3分聴くことに集中してみましょう。

子どもたちは、話をするのが大好きです。

子どもが複数いる親ごさんたちは、子どもに平等に接したいと思いながら『忙しくて』、どの子の話もしっかり聞いていなかったことに気付くことがあるかもしれません。また、子どもたちは今まで話をしなかったのではなく、話の途中で親が意見を言ったり提案をしてしまい、子どもは話せなくなってしまっていたのかもしれない。

子どもが話したいことを安心して思いのままに話すことで、親は子どもの心を知ることができます。その積み重ねで子どもの小さな変化にも気づき、必要であれば援助していくこともできます。

短いけれど豊かなときです。3分間聞き役になってみませんか。



【子育て相談】ひとりで悩まず、誰かに話して、ストレスを和らげましょう

八代市子育て世代包括支援センター (八代市保健センター内)

0965-32-7200
月～金 (祝日、年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分
<http://attaka.city.yatsushiro.kumamoto.jp/navi/navi-3280>
※妊娠・出産・育児・子育てなど困りごと解決のための支援

やつしろ子ども支援相談室

- 電話相談：0965-30-1669
月～金 午前9時～午後2時
(12時～1時は休憩)
(土日、祝日、年末年始を除く)
- メール：kodomo-sien@yatsushiro.jp
(終日受信、すぐ返信できない場合あり)
- 面談 (電話で面談日時予約)
※八代市立の園・学校に通園・通学している子どもに関する相談

こどもプラザわくわく

0965-32-6100
月～金 午前10時～午後4時
(相談受付 午後2時30分まで)
※イオン八代店2F
※0～18歳未満の子の保護者
子育てを支えるサービスと親子をつなぐ

こどもプラザすくすく

0965-32-0404
火・水・金 午前10時～午後3時
(個別相談対応は 午後4時まで)
※マックスバリュ八代店2F
※主に乳幼児(0～3歳)を持つ子育て中の親子が気軽に集える場所、子育て支援に関する講習

参考ウェブサイト

- 八代市 (八代あったかねっと)
<http://attaka.city.yatsushiro.kumamoto.jp/navi/navi-3280>
- 八代市 (やつしろ子ども支援相談室)
<http://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji00312445/index.html>
- 八代市 (こどもプラザすくすく)
<http://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji003817/index.html>
- 八代市 (こどもプラザわくわく)
<http://www.city.yatsushiro.lg.jp/kiji0032198/index.html>
- 千葉県白井市
<https://www.city.shiroi.chiba.jp/material/files/group/46/16kateikyouiiku.pdf>
<https://www.city.shiroi.chiba.jp/material/files/group/46/42gou.pdf>

発行・編集：
八代市教育委員会 生涯学習課
問い合わせ：
0965-30-1110
syogai@city.yatsushiro.lg.jp

