

どうしたらいいの！？教えてほしい！

困ったが笑顔に変わる

子育て環境の作り方



～いただいた質問に回答させていただきます～

2月23日、南砺市ヘリオスで開催されたパネルディスカッションへたくさんの方の質問をいただきました。みなさんの思いが詰まった質問に、先生方からお返事をいただきました。質問された方も、そうでない方も、困ったが笑顔に変わるヒントがたくさん書かれていますので、ぜひご一読ください。

※お返事が遅くなってしまったこととお詫びいたします。

※家族構成や状況・背景などを知らずに、文面から読み取れる範囲での回答ですので、その点を御理解の上、お読みください。納得いかれない場合もあるかと思えます。そのときは、専門機関やだれでもハウス“めぐみ”に直接ご相談ください。

青字の回答は森明憲先生（富山県リハビリテーション病院・子ども支援センター 子どもの外来）、**緑字**の回答は木下三喜子先生（だれでもハウス“めぐみ”）です。



<子どもについての相談>

Q. トイレトレーニング中です。保育園では布パンツを履き、トイレに行っているみたいです。家では布パンツを掃くとおもらしをしてトイレにいきたがらず、紙パンツを履かせています。紙パンツを履くにも、キックをしたり、嫌がったり、布団の上でわざとおしっこを出してしまいました。どのような言葉をかけて、対応していけばよいのかわかりません。アドバイスをお願いします。

(森先生) 何故そういう行動をしたのか本人目線で考えてみましょう。訳があることが多いですよ。

(木下先生) 子どもを信じて布パンツにしましょう。子どもは失敗することで、気持ち悪さや始末の大変さを味わい、どうすれば良いかを考えていきます。大人が汚れることを嫌がり、失敗させないようにしている間、子どもはストレスをため失敗行為で訴えるように思います。排泄の自立の時期は、子どもが自分で決めますよ。

Q. 子育ての悩みです。小学校6年男子ですが、ゲームやスマホ中心の生活です。父親がルールを決めずに与えてしまいました。家にいる間はゲームとスマホ。勉強はほぼしておらず、ゲームやスマホのルールを作ろうと言っても決められず、止めるように言うと悪態つかれ、母親も精神的に疲弊状態です。子供も勉強や学校活動についていけないのか、友達も代わってきているように思います。最近では、朝起きるのもつらそうで、学校に行きたくないという日も出てきて不安です。

(森先生) ・最初に、学校が本人にとって居心地の悪くない場所なのかを本人に聞いてみて下さい。学校が子どもさんにとって居心地が悪い所になるとゲームやスマホに熱中しやすくなることが多いからです。子どもさんがネットを通じて人間関係を作っている場合は、ネットは大事な存在になります(学校で居場所が少ない、学校に行っていないと傾向は強くなります)。子どもさんの事情を考えずにゲームやスマホを頭から否定すると、反発は必ず起きます。親は、子どもさんがゲームやスマホを毛嫌いせず何をしていて楽しんでいるかを聞いてみましょう。

・誰かのせいではなく、それぞれの責任で「自分のすべきことは何か?」「生活を乱してまでゲームは必要か?」など問題点を明らかにして、親子で話し合うことが大切でしょう。

(木下先生) 親自身が問題と思うことに向き合うために、誰かのせいにするのではなく、それぞれの責任で「生活を乱してまでゲームは必要か?」「親として自分のすべきことは何か?」など問題点を明らかにして、方針が決まったら親子で話し合うことが大切でしょう。

Q.着替えや歯磨きが自分でできず、どこまで手伝っていいのか、何歳ごろになったらできるようになるのが一般的なのでしょうか。

(森先生) その子その子で育つペースは違います。着替えや歯磨きをすると気持ちいいなどと本人にとって良いと感じられる経験ができるように取り組めると良いでしょう。方法が分からない場合は相談できる所で相談してみましょう。

(木下先生) 一般的には3歳を目安に1歳を過ぎた頃から少しずつ自分でできることを増やしていきます。子どもがどれだけできることが増えたか、子どもの能力を親が知っていることが大切です。例えば、握力がついていない子にズボンを引き上げることはできません。まずは遊びを通して握力を育てることから始めるようにしましょう。

Q.小学校3年生の息子についてです。とにかく、人と比べることが多く困っています。「俺のほうが〇〇だ」「俺のだから触らないで」と、いった感じです。人とくらべず、自分ががんばることが大切と伝えてはいますが、「そんなんわかっている！」と言った感じです。親の接し方で、何か無言のプレッシャーをかけているのではないかと考えています。どのような対応をしたらいいかアドバイスをお願いします。

(森先生) 親が知らないうちに、我が子と他のきょうだいや子どもとを比べていませんか？本人の話を聞いていますか？質問の中に「無言のプレッシャーをかけているのでは」というのがありませんので、それを一旦やめてみては如何でしょうか。

(木下先生) 親の子育ての不安が「宿題をした？」「忘れ物はない？」など子どもへの心配な声かけが必要以上に多くになり、子どもが親に信頼されていると思えていないという状況を作っています。「子どもは失敗を通して学ぶ」ものだと思えることが大切で、失敗を生かして成長する子ども時代を見守ることができる『肝っ玉母さん』になってみましょう。

Q.年長の娘がいるのですが、ご飯の際の集中力がなく、食べるのに1時間近くかかってしまいます。残すことも多々あります。保育園ではきちんとしているようなのですが、何か解決策があれば教えていただきたいです。

(森先生) 何故そういう行動をするのでしょうか？もしかしたら、娘さんは家で食事をゆったり出来て良いから時間が長いかもしれません。楽しく食事していますか？楽しんで食事をしているなら問題ないと思います。

(木下先生) まずは食事の量を半分に減らしてください。そして食べることができたらうんと誉め、少量ずつお替りをさせて、食べたからお替りができたことを誉めます。食べるのが楽しくなることが大切で、腹八分で終わることがコツです。

Q.子どもがタブレットを見ながらゲームをします。許し、どこまで見守ればいいのかわかりません。

(森先生)・子どもが、タブレットやゲームでどういうことをしているかを親は知っていますか？
まずは子どもさんに聞いてみましょう。

- ・基本的には楽しんでいると思うので心配は要りません。
- ・許す許さないの話では、そもそもないと言えるでしょう。生活リズムに影響（睡眠時間が少なくなるほど、食事や風呂をしらないなど）、食事をする間も行っているといった場合には、使い方を話し合うことが必要になるでしょう。ただし、学校が楽しくない、学校に行っていないなど学校問題がある場合は対応が違ってきます。
- ・誰かのせいではなく、それぞれの責任で「自分のすべきことは何か？」「生活を乱してまでゲームは必要か？」など問題点を明らかにして、親子で話し合うことが大切でしょう。

(木下先生) まず自分自身が「ゲームをすることに賛成か反対か？」「その理由は？」そして「自分はどうしたいのか？」を考え、親の意見を子どもに伝え、子どもの考えも聞いてどうするか話し合い、折り合いをつけることが大切でしょう。

Q.小2の母親です。自分でお風呂に入ることがほとんどなのですが、ごくまれに母と一緒に入りたくなる時があるようです。学年も中学年に近づきますし、いつごろまで一緒でも大丈夫なものでしょうか。普段のスキンシップなどで+αの愛情表現をふやすとよいのか、しばらく見守っていてもよいのか。

(森先生) 思春期に入る頃には、異性の親と風呂に入りたがらなくなります。それ以降で、入りたがるのは何かしらの課題があるかもしれません。今の時期は大きな問題はないと思います。普段のスキンシップを多くされて、どうなるかをみても良いかと思います。

(木下先生) 一人で入る習慣がついているのは良いことです。お子さんが「一緒に」と言われたときは、湯船につかりながら、しりとりをしたりじゃんけん遊びをしたりして、裸の付き合いも楽しまれたらいかがでしょうか？スキンシップのチャンスです。また、いつもは隅々まで洗えていないところを洗ってあげるのも良いでしょう。

Q.想像力が弱い場合、ブロック遊びや本と一緒に読むほかになにかできることはありますか。

(森先生) 色々試して、子どもさん自身が興味を持ったり楽しみを持てたり出来ることをすれば良いと思います。

(木下先生) 「緑と言えバ？」「山」「山と言えバ？」「竹の子」などと連想遊びをしたり、3つのお題を出して、お題が入った絵を想像して描いたりするのも楽しいですよ。遊びを工夫したり作り出したりする心が想像力につながります。



<特性のある子についての相談>

Q.発達障がいや HSC (Highly Sensitive Child の頭文字、人一倍敏感な子どもの意) の特徴がある子はどのように接したらよいのでしょうか？はっきりとした症状でないため、対応が難しいし、人には理解してもらえない。学習のことや、成長にむけて、どのようにフォローしたらよいかわかる。

(森先生) まずは神経発達症や HSC について知る事から始めましょう。本人が困っている事、あるいは困るであろう事(本人が自覚できないことも珍しくない)があるか？特徴から出来る工夫はないかを考えるが、分からなかったら分かる人に相談しましょう。

(木下先生) 一人一人の特徴や傾向はそれぞれに違います。家族だけではわかりづらいこともあるので、相談においでください。

Q. 4歳10カ月の長男、2歳6カ月の次男を育てています。長男には ASD があり、子育てに悩むこともたくさんありましたが、今は特性を理解し、長男にあった関わり方を模索している毎日です。今の悩みは、長男と次男の関わりについてです。長男は、まだ有意語が少ないため、次男の話しかけにも無視しています。次男が長男の使っているおもちゃを取ったり、叩いたりしても、長男は何も言わず。その都度、大人が次男に「いけないよ」と注意しても、次男にはなかなか理解してもらえません。次男の中でも、長男が何も言わない、できなくても許されている部分があるのに自分はなんでやらないといけないの？という疑問がでてきているようです。

(森先生)・恐らく、次男さんは長男さんにだけでなく、何かに不満があるように思います。「自分は何故しないといけない」という言葉が気になります。次男さんの気持ちを聞いてあげることをおすすめします。

・絵カードなど兄弟で通用するツールを試すのは1つかもしれません。わらび学園といった所の協力が必要かもしれません。あと、気になるのは、言葉が話せても話せなくても子どもさん達が生活しやすいように家庭がなると良いのですが、

(木下先生) 障がいがあろうがなかろうが、人として大切にされることは同じであり、してはいけないことも同じだと思います。次男さんのものを取ったときに「お兄ちゃんはわからないから貸してあげて」と特別ルールを作っていませんか？人は理不尽なことに反発します。次男さんの言い分を聞き納得できる解決方法を家族で話し合しましょう。誰かが我慢をするようなルールは、社会へ出たときに通用しませんよ。

Q. 敏感な子のスポーツ少年団とかはどうしたらいいのか。厳しく、練習も過酷であったりするが、スポーツはした方がいいと思うし、でも、辛くなるのではないかと心配しています。

(森先生) 本人の特徴を理解する姿勢があるか？は非常に大事です。特徴を説明しても特徴を理解しようとしなない団体の大人たちは、敏感な子どもさんに限らず子どもさん達に不必要なストレスを与えます（パワーハラスメント）ので、退団しましょう。

(木下先生) いきなり集団の中へ入ることで緊張したり、大声で友達が叱られているのを聞いたりせかされたりすると不安定になり、症状が強くなることもあります。スポーツをさせたいのであれば、その子に合った環境や教え方ができる人と一緒にやり始めるのが良いと思います。

Q. HSP（Highly Sensitive Child の頭文字、人一倍敏感な子どもの意）や自閉傾向のある子が不安なく、生活を送るためにはどうしたらいいですか？

(森先生) 小さければ小さいほど本人の特徴に合わせ、トラウマ体験をしないように親や祖父母、親戚、近所、学校教員といった周囲の大人が配慮しましょう。頑張らせるとしても、十分な配慮の上で本人のペースに合わせて、本人が嫌がったら中止する大人の勇気も必要。

(木下先生) 一人一人の特徴や傾向はそれぞれに違います。家族だけではわかりづらいこともあるので、相談においでください。

Q. 高校生です。現在休学しています。4月から高校に行けるようになるにはどうしたらよいですか？今は、カーテンを閉め切っており、外に出ることはめったにありません。相談するところも支援してもらえないものもなく、困っています。支出も増える一方です。

(森先生) 4月に行けるか？などと時期を決めると余計焦ってしまうので、時期でなく「状態」で決めた方が良いです（時期は御本人の状態とは関係なく勝手に決まっているだけです）。焦るとろくなことが無いですよ。あとは、そもそも今の高校が御自身に合っていますか？ 支出を高校生御自身が心配していることが心配です。高校のお金のことを子どもさんが気にしなくても良い状況が大事になります。

(木下先生) 一人一人の特徴や傾向はそれぞれに違います。家族だけではわかりづらいこともあるので、まずはお母さんが相談においでください。

Q.子どもの体調が崩れます。不登校になることもあります。敏感な子のため、優しく褒めて育てていきたいのだが。。。と思っています。

(森先生) 敏感な子で大事なものは、本人が苦痛のないような環境になっていることです。学校の環境が本人に合わせて配慮しているか大人たちは反省する必要があるでしょう。子どもさんに合った対応が学校でなされるように動きましょう。

(木下先生) 基本的な生活習慣が身についているか？生活リズムの乱れはないか？等一緒に考えていきましょう。相談においでください。

<不登校の問題は大人の問題で根深い>

森先生から

メッセージをいただきました

子どもさんが学校に行かない、ということの多くは子どもさん自身に問題はありません。

何日も、子どもさんが体で症状を出したり、言葉で必死に訴えたりした時点で、既に子どもの「学校に行くこと」のストレスは大きいのです。それにも関わらず、学校に行く事を結局良しとしている親や学校教員など、子どもさんが何かしらの事になっても、向き合えない大人。

”普通のルール”から外れたら必死に考える(例えば不登校)のに、”普通のルール”に戻ったり、子どもさんが大きくなったりしたら考えなくなる大人。

子どもさんの人数が日本全国で減少し続けているにも関わらず、学校に行きたくない子どもさんの数は日本全国どの地域でも増え続けている事実は、大人の皆さんは御存知ですか？そのことは何を意味するのでしょうか？

「学校に行くのが子どもの義務」と義務教育の意味を履き違えている大人は居ませんか？

→→日本国憲法第 26 条をまず読みましょう。教育を受ける権利がある子どもさんに対して普通教育を受けさせる義務であり、学校に行かせる義務と書かれていません。

全ての子どもに適切な教育を受けられるようにすること(義務教育期間は必ず)、これは 1947 年に施行された日本国憲法に載っている大人の務めですが、“学校に行かない子どもさん”への普通教育がスムーズに実行されている事が少ないのです。普通教育が学校以外わずかの選択肢しかないこと、特に義務教育期間の学校以外の教育については学校と同じく無償ではないことは大きな問題なのですが、これまで注目されてきませんでした。

教育を受ける権利を持つ子ども達が学校に行かなくなるのが何故増えているのか、大人が考えるべき問題なのです。

<親の対応についての相談>

Q. 中学生の息子の部活の様子を見たところ、明らかに息子は浮いた存在でした。無視されたり、話してもらえなかったり。行動を教えてもらえなかったり。けれど、本人は気にしてない様子。どうにかついていったり、お弁当もみんなのそばで食べたり。本人に聞きました。「楽しい？嫌ならいつでも止めてもいいんだよ。」本人は「えっ？全然大丈夫だよ？なんで？」私は、「大丈夫ならいいんだよ。」といいました。私は昔いじめられた経験があるため、見ていたらすごく苦しくなったのですが、本人がいいと言うならそのままにするべきなのかなと思いました。これで大丈夫でしょうか。

(森先生) 学校の先生から指摘してもらうよう親が根回しすることも必要な場合もあります。まずは、先生に相談してみて、学校での様子と先生の意見を聞いてみるのが良いでしょうか。

(木下先生) 本人の意識が大切だと思います。日常生活が明るく問題ないなら大丈夫だと思います。ただし、あえて明るくふるまっているとか、本音が出る瞬間を見逃さないことは大切で、そのような場合はすぐに環境の見直しが必要だと思います。

Q. 気持ちが休まる場所がありません。家庭でも休まる場所がありません。三世代同居のあり方、舅姑との仲はよくありません。働いている嫁が悪いと言われます。子育ても、家事も、仕事も、全部は負担です。それでも、“後から来た嫁が悪い”と言われます。自分も辛く、子どもにあたってしまいます。同居していても、若い人たちが勝手にしたら？という態度もあります。うまくいかない。手が足りない。辛いです。どうしたらうまくいくのか教えてください。

(森先生) 舅姑は長年生きてきた中での発言と思われるので死ぬまで変わらないでしょう。そのような家からは出るのが相談者の精神衛生上最適だと思いますし、今のままですと子どもさんの健康面にも良くないです。まずは御夫婦で話し合ってください。出た後のフォロー体制を行政サービスでバックアップできるものを使いましょう。役所や相談しやすい場所への相談も考えられると良いでしょう。

(木下先生) 家から出られないなら、息を抜ける場所を作りましょう。胸の内を吐き出す場所がありますか？人は喋ることによって気持ちの整理ができます。喋りにおいでください。

Q. うちの子はもうすぐ3才になります。三つ子の魂百までと言われるので、3才までの関わりが大事だと思い、父として子供とたくさん遊んであげ、子育てに関わってきたつもりです。ジェンダーレスの時代ですが、母親中心の子育てにどうしてもなりがちです。父親として愛情をどう注いであげたらいいのか、父親の役割とは何か？ 教えて頂けたらと思います。

(森先生) 母親中心の子育てとは何？ 相談者自身がジェンダーの考えに囚われているかもしれません。父とは、などと考える必要はないんです。相談者さん自身が、子どもさんを可愛がり、心身共に健康に育つよう心掛けて育てるので十分と思います。

(木下先生) 男性、女性というくくりではなく、人それぞれの性格や感性があります。どんなやり方が正解かはありません。その家族に合ったかかわり方を、子どもとたくさん遊び共に生活しながら、子どもとパートナー（夫・妻）から学び、あてにされる人になりたいものです。

Q. 小5と、三歳の子どもをもつ母です。最近、下の子が勝ち負けを意識するようになり、負けると納得できず腹を立てるようになりました。上の子のときも同じで、小学生になっても腹を立て、時には物にあたったりなどしました。そうならないようにしなければと思い、負けても途中でやめず、最後までやるのが大切。勝つときもあれば負けることもあること。起こると相手も嫌な気持ちになること。など、その都度伝えるようにしました。ある日、すごろくをしていて、勝負の勝ち負けで腹を立てたことがあり、同じように腹を立てて、子どもに体験してもらいました。子どもはわかってくれたのですが、夫は「負けず嫌いでもいいんじゃない？」と言います。確かにそれも大切かもしれませんが、自分の思うようにならないからと言って、暴れたり、相手を嫌な気持ちにさせたりすることはよくないと思います。でも、自分の係わり方でよかったのかわかりません。教えていただきたいです。

(森先生) 何故、勝ち負けに意識するようになったのでしょうか？ 子どもさんが勝ち負けを意識してしまうよう、これまで大人が仕向けていなかったかを振り返ってみましょう。もしそうでしたら、勝ち負け以外の視点を子どもが持てるようになる働きかけが出来ると良いですね。

(木下先生) そのときにねらいを持ってかかわったのですからそれで良いのです。パパはパパの思うやり方で、子どもに伝えたいことを伝えると良いと思います。子どもは2通りのことを学び、必要に応じて自分で考え状況に合ったやり方をするようになるでしょう。

Q. 子どもには「自立」してほしいと思っています。いろんな失敗をして、つまづいても“自分で乗り越える力”を育てていきたいとおもっているのですが、日々の子育てでどんなことを意識したらよいか教えてください。

(森先生) 自立とは？自分で乗り越える力とは？何でしょうか。“自分で乗り越える力”にも限度があります、子どもさんが“自分で乗り越える力”を強く受け取ってしまい「何でも自分でしなくてはいけない」とプレッシャーにならないよう気を付けてほしいです。自分で「すべて」乗り越えなくても良い、人に頼って何とかしていくことを教えた方が良いでしょう。自分でできること、人に頼ってなんとかできること、両方できることが大切です。

(木下先生) 口出しを少なくし、子どもに責任を持たせることではないでしょうか？助けを求めてきたときは、すぐに答えを教えず、どう解決していけば良いか考え方の道筋を教えてください。



Q. 上の子へきつくあたりがちになってしまいます。頭ではわかっているけど、ふとしたことで感情的になってしまいます。自分なりのイライラ解消法を取り入れたりしていますが、それでもなかなか穏やかにすごせません。男児2人を見ていますが、兄弟ケンカや反抗期など将来的なことも気になり、不安になるときがあります。

(森先生) 何故そうするのかを親自身が振り返ってみませんか。どんな時に感情的になるのか？親自身の課題のことが少なくありません。「親自身が悪い」というのではなく、親自身の育てられ方とか、生きてきた対人関係とか。。 親御さんが、この質問を出されている時点で良い事。どうか御自身を責めないで下さい。

(木下先生) すぐに解決させようとしていませんか？2～3度注意してできないからといってイライラする自分は何歳ですか？大人でも感情のコントロールはなかなかできないのですから、生まれて数年の子どもはうまくいなくても当然です。根気よく繰り返し気づかせていくと、数か月後に育っているはずですよ。慌てないでくださいね。

パパにお願いですが『ママのイライラは、パパのねぎらいの言葉で半減します』ので、「ありがとう」「頑張っているね」「大好きだよ」の言葉をママにかけてあげてください。

Q. 子どもの権利を広めるための活動を行っています。ただ、自分の子どもに対しては、つつい辛い対応をしてしまうことがあり、葛藤を覚えます。どうすればよいでしょうか。

(森先生) 何故なのか親自身が振り返ってみませんか。どんな時に感情的になるのか？親自身の課題であることが少なくありません。「親自身が悪い」というのではなく、親自身の育てられ方とか、生きてきた対人関係とか。。 親御さんが、この質問を出されている時点で良い事。どうか御自身を責めないで下さい。

(木下先生) 自分が周りの目を気にしていませんか？子どもも自分も同じ人間。失敗してもそこから学べば良いでしょう。できない自分も認めていきましょう。

Q. 問題行動をした時の上手な叱り方を教えていただきたいです。たとえば、三歳の男の子が下の子をたたいたりした際、何度注意しても直らず、目が離せないで困っています。

(森先生) この場合、「上の子が下の子に不適切な事をしたら親が叱る」ということで、上の子は親に叱られる＝注目されるという“誤学習”をしているかもしれません。上の子が良い所、好ましいことをした（しようとした）時に褒めていますか？ 一度試されてはと思うのは、大ケガしなさそうなら無視、下の子に対して少しでも良い関わりをしようとしたら褒める、でしょうか。他に、上の子と一緒に何かをするなど、上の子とだけの時間は設けてみる。喧嘩になりそうになったら、おやつタイムにする。など。接して欲しいサインのように思います。叱らない方法を考える方が得策！

(木下先生) 行為だけを止めようとせず、「嫌だったね」と共感しながら気持ちを落ち着かせ「何故そうしたの？」と理由を聞き「相手はどんな顔をしている？」「悲しそうだね」「どうしたら良かっただろう？」と一緒に考えましょう。粘り強い対応の積み重ねが数か月後に子どもを変えていきます。

Q. 無意識に子どもを思い通りにしようとしている自分が怖いのです。子ども自身で考え行動してほしいし、自信をもって生きてほしいですが、結局育てている親が子どもをコントロールしてしまうのが現状です。(例) 子どもが言うことを聞かないと、脅し文句を言う（帰りの身支度ができていないと、「もうお母さん先に帰るからね」)。子どもなりに身の回りのことをしているのに手出ししてしまう（親のこうでなければならぬを押しつけてしまう)。どうやったら、自立した母子関係を築けるようになりますか？

(森先生) 御自身が、どのような時にそのように言いますか？これまでの人生で心当たりがないかを振り返ってみてください。もしも、質問者自身が親からコントロールされてきたとか、これまでの対人関係で誰かに翻弄されてきたとかがあるなら、子どもさんにそのように接してしまうことがあります。「親自身が悪い」というのはなく、傷ついた経験をしてきたためなのです。親御さんがこうやって質問をされている時点でより良くしていきたい現れで、素晴らしいのです。

(木下先生) 親も子も別の人格であることを自覚し、子どもが何をしようとしているのかよく見てあげることです。そして手助けを求めてきたら「どうしてほしいの？」と尋ねながら、できることは自分でやらせ、できないところは手伝ってあげましょう。子どもがしてほしいと思っていることを先回りしないよう心がけてください。

Q. 毎日ではないのですが、どうしても我慢の限界を超えて子どもにキレてしまいます。暴力はありませんが、きっと、子どもにとってはすごい威圧感と恐怖を与えていると思います。自分でコントロールして落ち着いてから対応しようと心がけています。今回、アドバイスをいただきたいのは、そのようなことが会ったとき、どのようにそのあと子どもに接したらよいのでしょうか。叱るのでなく、怒ってしまったあとの対応がわかりません。教えていただきたいです。

(森先生)・怒ってしまったことを、悪かった、と子どもに謝れば良いんです。子どもは親のこういうところも見ています。完璧な親でなくて良いんです。面と向かって謝るのが出来ない時には、一緒に御菓子を食べたり、何かを一緒にしている時の言えそうなタイミングをみて謝る。

・御自身が、どのような時に子どもさんに怒るのか？これまでの人生で心当たりがないか（御自身が親などにされてきてないか）を振り返る。まずは我慢の限界にならないような予防策を立てていきましょう。今日から出来ることは、怒りそうと思ったら出来るだけ早めに、その場から離れることです。

(木下先生) 毎日の家事・育児・仕事とギュッと詰まっているママには、爆発する瞬間がありますよね。そして子どもの寝顔を見ながら涙する反省の時間。そんな日があっても良いと思います、子どもにも行き過ぎたら優しいママも怒る体験は必要です。

緩和策としては、我慢の限界まで我慢しないで、小出しに困っていることを伝え、話し合みましょう。言葉で親の困っている気持ちを伝えることが大切です。

Q. 子どもが小学校1年生の頃に、絵本や小学生向けの本で性教育をしていましたが、勉強や習い事を見たり、送り迎えをすることが増え、性教育の時間がとれずにいます。今度小学校5年生になりますが、思春期を迎える年頃の子どものような性教育をしたらよいのでしょうか？

(森先生) 学校では教えてくれません。「おうち性教育はじめます 一番やさしい!防犯・SEX・命の伝え方」という本と一緒に読むのが良いでしょうか。

(木下先生) 自分を大事にすること。それは性教育のみならず、ネット社会の怖さも同じだと思います。理解ができる年齢になったら、話し合みましょう。

Q. 毎日、自分なりに試行錯誤しながら子育てをしています。育児書やメディアで「子どもを叱らないように」「自己肯定感を高めるように」と言われているので、意識はしています。でも自分の子どもなのに、言うことを聞かない。そして、育休でずっと子どもといるのにうまく子育てができていないと自分を責め苦しくなることがあります。また、子どもを叱ってはいけないと思えば思うほどイライラしてしまう日もあり、わたしも子どももお互いうまくいかず、悪循環に陥ることもあります。

(森先生)・大人自身、自分の思い通りにならないことがあるのに、小さい子どもが親の思う通りにならなくて当たり前です。更に、ご自分の子どもでも1人の人間で、御自身とは別人です。

- ・しなくてはいけない、という情報を思うあまり苦しんでいませんか。無理せず、例えば食事は全部手作りではなくては、など生活スタイルの中で「しなくてはいけない」と思ってしまったことを無理ない程度で手放してみませんか。自己肯定感については次の質問に詳しく。

(木下先生) 頑張っておられるのですね。時には息抜きをしませんか？大変なことをしゃべりに来てください。他の人のやり方を参考にするのもありですよ。

Q. 自己肯定感について。私自身が自己肯定感があまり無いために、生きづらさをずっと抱えているので、子どもには自己肯定感を持てるように育ててほしいと願っているのですが、どのように育てれば自己肯定感を持てるようになるのでしょうか。

(森先生)・自己肯定感、、、高くても高くなかったって良くて、高くない人は謙虚にやりやすいと思います。ただし、自己肯定感が低い自分、自己肯定感がないこと、そのことだけで自身を責めることはしないで欲しいです。自分を責めることで自己肯定感が更に下がる悪循環になります。

- ・自己肯定感ありすぎは、他者の聞く耳持たず傲慢になって周囲が困るため、たちが悪いこともありますよ。
- ・自分の良い所や良くない所を書いてみては如何でしょうか、その際には良い所も必ず書くこと。あと、自身の自己肯定感が余りない、生きづらさがどこから来るのか、人生を振り返る（育てられ方、学校などでの記憶）のが良いでしょうか。
- ・言葉のテクニックとして、否定語を使わないといった言葉の使い方だけで、否定的に感じる事が変化します。

(木下先生) 小さな成功体験の積み重ねが良いと思います。

簡単なことでもできたら誉める→誉められたら自信がつく→嬉しいからまたやってみようとする→頑張りを誉められる この成功体験のスパイラルを作っていくことです。



<南砺市の環境についての相談>

Q. 自閉症スペクトラムの子どもの母です。市内には、わらび学園、砺波総合支援学校、マーシ園など、支援の施設はありますが、気軽に遊びに連れて行ける場所がないと感じています。特に、雨や雪、暑すぎる日など天候が悪い時に困ります。他の親子連れの方の集まるような場所では、敬遠されてしまうこともあるので、時間やエリアを分けた利用が可能な場所があればいいと思っています。居てもいい場所が欲しいです。

(森先生) 居場所づくりは、市民のニーズに合う気軽に行ける民間の場所を行政が援助してください。

(木下先生) 平日の午前中ならだれでもハウス“めぐみ”へおいでください。

Q. 現在、息子が不登校です。病院も通っています。

中学生の時は、適応指導教室いおうや保健室に行き、サポートを受けながらなんとか通うことができました。しかし、高校ではそのようなサポートが受けづらいです。病院や相談機関にも行きましたが変化がありません。

見通しがつかず、不安です。母親として、どうしていいのかわかりません。

(森先生) 同じ悩む者同士が「気軽に」集える場所が必要です。

(木下先生) 一度お母さんが相談においでください。お話ししましょう。

Q. 学校での授業の学び方について不安があります。ひとり1台のタブレットの使用はとてもうれしいことです。子どもの権利上例制定とは何かもっと知りたいとおもいます。

(木下先生) 社会や地域の人々が意見交換できるよう、いろいろな考えを話し合う場が設けられます。是非参加してください。

Q. 子どもが自殺しようとしたときに、すぐに病院にいきたかったが、どこも予約制で、すぐに対応してもらえず苦しかった。子どもの精神科が南砺市の近くにないで困る。

(森先生) 児童精神科自体が少ない課題は昔からありましたが、何もされないまま放置されてきました。児童精神科医だけでなくスタッフの育成システムもないのが富山県なのです。今、無いから困るというなら、県民は行政に訴えていかないと変わりません。6月から児童精神のクリニックが出来ますが、定着するよう市民の協力は不可欠です。それと、不登校などにも言えますが、我が子や近い子どもさんで必要がなくなっても問題意識を訴え続けてほしいです。

(木下先生) 行政と民間が協働で動いています。声をあげていきましょう。

Q. 高校に進学したが適応障害になり、休学している。まだ不安がとれません。南砺市の近くにフリースクールはない。受け入れてくれるところがない。高校生になると中学校で受けた支援が受けられません。学校にいきたくても、HSPで苦しい。少人数クラス、別クラスでの対応はしてくれません。また、小学校・中学校の様な就学援助費や、奨学金制度もないので苦しいです。

(森先生) 学校以外で学べる場所を作る運動を、市民が市など行政に訴えていかないと変わりません。我が子や近い子どもさんで必要がなくなっても問題意識を持って、訴え続けてほしいです。

(木下先生) 一人の声からみんなの声になり、地域社会を巻き込んで動いていきましょう。

Q. 娘(小1)は、自分の思い通りにならないと泣いて暴れることがありました。私自身、親に心から向き合ってもらった経験が少なく、娘の気持ちはできるだけ受け入れてあげたいと思って子育てをしてきました。「子どもの意志を尊重する」＝「子どもの気持ちをなんでも受け入れる」と捉えていました。しかし、そのやり方はまちがっており、逆に娘に辛い想いをさせているとアドバイスをいただいたことがありました。そのおかげで自分の子育ての間違いや親のあり方について考え直すことができ、わたしも娘も少ずつ変わってきました。

いろんな情報に流されず、正しい知識をもって子どもとしっかり向き合うことと、何より、母親の気持ち安定していることが子どもにとって大事なんだと知りました。

親子関係や夫婦関係が良好なことも子どもの幸せにつながると思うので、どんな悩みでも気軽に相談でき、アドバイスをもらえる場所があれば安心して子育てができるなあと感じています。

(森先生) おっしゃる通り、そういう場所が必要です。県民も行政に訴えていきましょう。

(木下先生) その通りです。心のよりどころになる人や場所をみつけていくことは大事なことだと思います。外に向かって動き出しましょう。

Q. 子供が困ったとき、相談できる場。親や先生に言いたくない時もあります。大人なら、電話で相談したり、足を運んで相談の場に行ける。今の子供たちは、スマホを持つ子も多いし、自分から色々な方法で相談できてる子もいるかもしれません。でも、そうでない子もいます。

気軽に相談出来るように、学校や公民館、子供が利用する場に、相談施設につながる、ポストなど設置されてたら、相談電話などがあつたらいいのかなと思います。

(森先生) ご意見の通りです。一緒に取り組み広げていきましょう。

(木下先生) ご意見の通りです。一緒に取り組み広げていきましょう。

Q. 今、子供は習い事をしているのですが、周りの何人かの地域住民から騒音の苦情等で、音を出しての練習が出来なくなってしまいました。今まで、ずっとその場所で行われてきました。騒音の問題、人権侵害とも言える、出来ばえへのけなし等も受けました。地域で、子供達を支えてかなければならないはずが、地域の大人からの心ない言葉に胸を痛め、今も満足いく稽古ができていません。役所に相談に行っても、防音施設でやるのが普通だと言われるのみで、何の協力も得られません。いったい、どこに相談に行けばよいのか。。子供の権利条例が、そこにはあります。なのに、それが理解されず、広まっていない現状を目の当たりにしました。頑張っているところは、たくさんあるとは思いますが。。子供だけでなく、地域で色んな人が住み、みんなが気持ちよく過ごせなければなりません。でも、もっと子供によりそって力をかけてほしいなと思います。子供の頑張る姿は、キラキラと輝いています。未来を担う子供たちの頑張りを、もっと地域みんなで支えたらよいのになと思います。

(森先生) 大人がけなししたり、心無い言葉をぶついたりすることを、南砺市の大きな問題にすれば良いと思います。苦情を言う人を表に出して意見を言わせれば良い。何もしないままだと、子どもが住みにくいと感じて、過疎化が加速しますので何かした方が良いでしょう。

(木下先生) この気持ちを抱え込まないで、地域づくり協議会・民生児童委員・人権擁護委員等の方々と一緒に、話し合いの場を設けたら良いですね。それぞれの立場での言い分もあると思います。理解し合いながら許しあうことが大切かと思います。

Q. 学校の教科が増え、子どもたちが一番学ばなければならないことが学べなくなってきてる気がします。お友達とのやりとりも、苦手だったり。

学校で、子供たち自信、権利について学べれば、自分を大切に、そしてお友達も大切にできるのではないか。特性がある子にも優しくでき、過ごしやすくなるのではないか。

気軽に子供の権利が学べる場、大人も知る場があるといいなと思います。

南砺市での取り組み、期待しております。

南砺市から、富山全体に広まってほしいです。

(木下先生) ご意見の通りです。一緒に取り組み広げていきましょう。

Q. コロナ禍の中、外出も制限され、家庭内で過ごすことが多くなりました。このような状況下で子どもも大人も引きこもりになりがちです。アフターコロナ後、安心して外出でき、安心しておれる居場所、引きこもりがち（予備軍）の方々の受け皿であるフリースクールがあってほしいです。誰でも着やすい居場所がいろいろあってほしいと思います。

(木下先生) ご意見の通りです。一緒に取り組み広げていきましょう。

先生方からコメント

★学校以外で学べる場所を作る運動を市民が市など行政に訴えていかないと

変わりません。我が子や近しい子どもさんで必要がなくなっても

地域に興味関心をもち、訴えかけることで、未来の南砺市がより良い環境になるといいですね。

