

やっと、朝夕が少し肌寒くなり、秋を感じられるようになってきました。今、子どもたちは、運動会に向けて、毎日一生懸命に練習に励んでいます。運動会が大好きという子どももいれば、ダンスや走るのが苦手、たくさんの人に見られるのは苦手など、運動会の練習が始まると困り感を見せる子どももいます。きっと、毎日の練習で疲れて帰ってくることも多いかと思います。

「運動会の練習頑張っているね」「結果ではなく、努力することが大事なんだよ」など、お家で温かい言葉かけをしてあげてくださいね。



無意識の否定をしないために・・・

9月号で、無意識の否定がよくないことや否定しない子育てのメリットについて紹介しました。否定しない子育ての大前提となることに、以下の2つのことがあります。

①「子どもには子どもの都合がある」ことを理解する

当たり前の話ですが、親はたくさんの経験を積み成熟した大人です。そのため、多くの場合、親の考えの方が正しくて当たり前。しかし、たとえ自分の方が正しいことが確実であっても、正しさを押し付けていないかに気づけてみるのが大切です。なぜなら、「私が正しい」「親の言っていることが正しい」という論理になると、ほぼ確実に子どもを否定することになるからです。そして、一方的に考えを押し付けると、人間関係が悪化します。

例えば、子どもに「いつまで食べているの！早くご飯を食べて宿題やりなさい。」と言うのは簡単です。子どもが早く食べてくれれば食卓は片づけられるし、子どもには

宿題をして、明日の学校の用意をしてもらって、明日のために早めに寝てほしいと思います。でも、それは、「親の都合」でしかありません。親の都合を考えれば、「早くご飯を食べて、宿題をやっちゃいなさい」と言うのが一番手っ取り早いです。しかし、いくら「宿題を早くやった方がよい」のが事実であっても、子どもには子どもの「ゆっくりと食べたい」「まだ、宿題をやりたくない」といった「子どもなりの都合」があるものです。それなのに、親の都合で一方的に否定されたとき、子どもはどう感じるでしょうか。否定したくなったり、感情的に怒りそうになったりしたら、「子どもには子どもの都合がある」と唱えてみてください。

そして、その子どもの都合を聞き出そうとしても、うまく説明できないのもまた子どもです。理由を聞いたとしても、子どもが、「わからない」「別に」などとしか言わなかったり、何も言



わなかったりしても、それは理由がないからではありません。思ったことを言葉で上手く説明できないだけということが多いのです。

もしかするとその内情は、

「うまく言えない」

「言いたくない」

「言ってもわかってくれないだろうな」

というものだったかもしれません。もしくは、

なぜ言えないか自分ではわからなかったかもしれません。「子どもには子どもの都合があるけれど、その都合を言語化して伝える力が不足している」ということを、大人が理解してあげることが大切です。子育てにおいて、「否定」の反対は「理解」です。子どもの言葉や行動に対して、「理解しようとする」や「理解を示す言葉を伝える」を意味します。

「だからといって、何でも子どもの言う通りにしていたら、物事が進まない」と思うかもしれません。お伝えしたいのは、

「なんでもかんでも子どもの言うことを聞け」というわけでは当然ありません。まずは、どう思っているのか、どんな都合があるのか、今はやりたくない気持ちなのかな…と子どものきもちを理解しようと意識してみてください。

子どもの口から都合を聞くこつは、「また聞くから、今度、理由を教えてね」と、子どもに考える時間を与えてあげることです。子どもに「すぐに言語化する」といった即時性を求めてはいけません。「すぐに変わる」「すぐに理解する」も同様です。否定しない言葉や会話を心がけて、急がない、静かにまつ、といった大人側の行動が積み重ねとなって、子どもは少しずつ変わっていったり、成長していったりして、できることが増えていき、子どもの考えがまとまったタイミングで言葉にしてくれるはずです。



② 家の中の「心理的安全性」を高める

もう一つが、「家の中に心理的安全性を高める」ということです。家庭における心理的安全性とは、「家庭内で、失敗やミスをしても否定されず、自分の考えや気持ちを誰に対しても安心して言葉にでき、行動できる状態」のことです。我が家を思い返したときに心理的安全性は高い状態ですか？

- ・すぐに否定する
- ・親の意に沿わないとき、怒ってしまう
- ・子どもの話だからといって真剣に耳を傾けない
- ・家の中でやってはいけない（暗黙の）ルールが多い



こういった状態だと、「家庭における心理的安全性は低い」こととなります。子どもの心理的安全性が低いと、子どもたちがどのようなようになってしまいか、どうすれば高めていけるかを、次号でお伝えします。