

のぐちのりこ  
野口紀子さん

「NPO法人ベアレント・スキルアップ福岡」の理事を務め、親子関係・人間関係の悩みに寄り添って改善する「トータルファミリーカウンセリング」を運営。エフコープくらしの学習サポーターにも登録している。



豆知識たくさん!

# 子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

気持ちとの向き合い方

①

## イライラの原因と向き合ってみよう

**イ**ライラの感情をコントロールできず、ついガミガミ言ってしまう後悔するのはよくあること。イライラを収めるには、なぜ自分がイライラしているのか、その原因と向き合うことが大切です。

例えば子どもが部屋を片付けない場合、「片付けなさい」と言っても片付けず、さらにイライラとするというのは親側の見解。それを子ども側から見ると、「片付けなさい」と言われたが、やる気が出ずに放っておいたらさらに怒られた」となります。ここで自分に当てはめてみてください。やる気が起きないときってありますよね。やる気が起きないことは善悪の対象でも叱る対象でもないのです。

このように立場を変えた見方をすると、物事を柔軟に捉えられるようになり、行動も変わっていきます。親に考えがあるように子どもも考えを持つて理解しましょう。



それぞれの立場になって整理してみよう

普段、親は自分のイライラには意識が向きますが、子どもがどう思っているかには鈍感です。片付けないケースを例に図に当てはめてみましょう。

### 子どもの視点

散らかしていたので、  
お母さんに怒られた  
出来事

怒られてばかり。やる気がでない  
どうしていいかわからない  
考え

とまどい、迷って行動が止まる。  
別のことをする  
行動



### 親の視点

子どもが  
片付けをしない  
出来事

また物が見つからなくて  
子どもが騒ぐのではないか  
考え

イライラして  
「さっさと片づけなさい」と怒る  
行動



「子どもはガミガミ言われるのが嫌だから、次は改善するはず」と思っていないませんか？ 子どもが期待通りに行動してくれずイライラしたときは、親と子どもそれぞれの立場になって考えてみましょう。

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報が  
盛りだくさんの  
「CHEER! days」はこちら▶





のぐちのりこ  
野口紀子さん

「NPO法人ベアレント・スキルアップ福岡」の理事を務め、親子関係・人間関係の悩みに寄り添って改善する「トータルファミリーカウンセリング」を運営。エフコープくらしの学習サポーターにも登録している。



豆知識たくさん!

# 子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

気持ちとの向き合い方

②

自分の

子どもの

## 考えを見直し、行動を変える伝え方

イライラの感情をコントロールできません、後悔したことはありませんか？イライラを収めるにはその原因となっている自分の考えが適当なのか考え直すことから始めてみましょう。良い悪いの基準で考えるのではなく、少し加減をしたり、柔軟性を持たせることはできないかという視点でみることから試してみてください。

子どもが片付けをしないことでイライラしたとします。「子どもが、物が見つからないと騒ぐのではないかと考えているのなら、「しばらく目をつぶり、週1回は親がサポートすることにしよう」という風に変えてみましょう。親と一緒に片付ける、片付けるペースを提案するなどの選択肢もあります。

このように自分の考えを変えるとイライラの原因となる子どもの行動も変わっていきます。考えに正解はなく、立ち止まって自分で考えることが大切であり、そうすることでイライラは減ってきます。

poCKET

### アイメッセージの活用で行動を変える

自分の思い通りに相手が行動しないときにイライラしてしまうのですが、自分の要求を相手に伝える方法として「Iメッセージ」があります。「あなたは どうして片付けないの？」など相手を主語にして責める口調で伝えるのではなく、「私」を主語にして自分の気持ちや変えてほしい行動を伝えます。相手は行動を選択することができ、片付けようという気にさせる、というのが「Iメッセージ」です。右記のような順番で穏やかに伝えると、子どもも関心を持ってくれます。



### Iメッセージの例

#### 1 まず子どもの行動を指摘します

「こんなに部屋が散らかっていると」



#### 2 自分の気持ちを言います

「お母さんは嫌な気持ちになるの」



#### 3 次に理由を言います

「なぜなら、物が見つからないとあなたが怒るんじゃないかと心配になるからよ」



#### 4 子どもにしてほしい行動を言います

「だから、何がどこにあるかわかるように部屋を一緒に片付けてほしいの」

バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報が  
盛りだくさんの  
「CHEER! days」はこちら▶





のぐちのりこ  
野口紀子さん

「NPO法人ベアレント・スキルアップ福岡」の理事を務め、親子関係・人間関係の悩みに寄り添って改善する「トータルファミリーカウンセリング」を運営。エフコープくらしの学習サポーターにも登録している。



豆知識たくさん!

# 子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ  
ポイントを教えてもらいます。

気持ちとの向き合い方

③

## 反抗も成長と捉え、親どうしで悩みを共有

小学校の高学年くらいになると、歯磨きをしない、服を着替えないまま寝るなど、今までの習慣を覆す行動をすることがあります。その時、「イライラして怒ったけれど、子どもは話を聞かない」という親の一人相撲になってしまった経験はありませんか？ また、「うまく子育てができていないのかな」と一人で抱え込んでいませんか？

子どもが身の回りのことを「面倒くさいな」と思うのは、自分自身の行動を意識しはじめているということ。話を聞かないのも、親の反応を見ながらさまざまなこと考えるようになったからこそ出た態度です。イライラしたり不安になったりせず、「成長しているんだな」と笑って見過ごすくらいで大丈夫です。

また、子どもの気になる行動は親どうしで話をすれば「あるある」だったりもします。一人で悩まず、他者と悩みを分かち合うことで気分も緩やかになります。親どうしのコミュニケーションが助けになりますよ。

pocket

会話することで  
悩みを溜め込まない



子ども自身で物事を考えられる年齢になると、親の言うことを聞かなくなることがあります。それも子どもの成長と捉え、悩みを周りに打ち明けてみましょう。

まとめ

気持ちと向き合う方法を身に付けて  
子育ての不安や悩みを解消しよう

7月号から3回に渡ってお届けした「気持ちとの向き合い方」。子どもの行動にイライラしたり、育児に自信が持てず不安になったりしたときは、これまでに紹介した2つの項目も参考してみてください。

### 親と子どもそれぞれの立場に立ってみよう

自分だけでなく子どもがどう思っているのかそれぞれの視点で整理してみましょう。立場を変えた見方をすると子どもがとる行動の理由を理解できるようになります。

これまで紹介した「気持ちとの向き合い方」を上手に活用しながら、本当にイライラすることなの？ 悩むことなの？ と立ち止まって考えてみてください。自分の気持ちと向き合うことで、子育ての不安や悩みも解消されるかもしれませんよ。

自分の考えを見直し、  
子どもの行動を  
変えよう



自分の考えは本当に適当なの？ 自分の考えに柔軟性を持たせると接し方が変わり、イライラや不安の原因となる子どもの行動も変わっていきます。また、子どもの行動を変えるには、「私」を主語にして自分の気持ちや変えてほしい行動を伝える「(アイ)メッセージ」も有効です。



バック  
ナンバーは  
こちら▶



子育ての情報が  
盛りだくさんの  
「CHEER! days」はこちら▶

