

子どもの気持ち まず共感を

「感情的にならない子育て」著者・高祖さん



著書を手にとり子育てへのアドバイスを語る高祖常子さん

こうそくときこ 東京都出身。短大卒業後、リクルートで雑誌の編集などに携わる。妊娠、出産を機に退職し、フリーライターに。各地で子育て支援の講演を行っている。2005年に無料の子育て情報誌「miku」を発行。公式ホームページ（<https://www.tokiko-koso.com/>）や「叩かない子育て宣言」をまとめた投稿者を募り、親たちの生の声を掲載している。保育士、幼稚園教諭の資格も持つ。27歳の長男を筆頭に2男1女の母。

イライラは子育てに付きものだ。子どもが言うことを聞かないと、つい大声で怒鳴ったり、たたいたりしてしまう人もいるだろう。そうならないためのコツを教えてください。フリーライターで子育てアドバイザーの高祖常子さんの「感情的にならない子育て」（かんき出版）だ。日々どのように子どもと向き合えばいいのか。高祖さんに話を聞いた。（片山由紀）

——著書には、怒鳴ったりたたいたりせずに子育てができる方法が分かりやすく記されています。なぜこの本を書こうと思ったのですか。

「口ごもるから、虐待防止活動に携わっています。親から虐待を受けた子どもは、児童養護施設や里親の元で生活し、その後自宅に帰ることもありますが、また親から虐待を受けることが少なくありません。家族の再統合はハードルが高いと痛感します。だったら、そうならない親

「イライラが爆発するから怒鳴ったり、たたいたりしてしまおう。そうならないためにどうすればいいか。まずは心を落ち着かせる方法を知ってほしい」と思い、8パターンの方法を載せました。深呼吸したり、ゆっくり数を数えたり、その場を離れたら、お皿を洗つのもいいんですね。

イライラの抑え方

1	深呼吸をする
2	ゆっくりと数を数える
3	トイレに行くなど少しだけ離れる
4	窓を開けて風にあたる
5	手や顔を洗う
6	お皿を洗う
7	鏡を見る
8	好きな音楽をかける

※「感情的にならない子育て」より抜粋

よ。心が落ち着くし、台所が片付くと、気持ちもスッキリします。鏡を見て、無理にでも笑顔をつくるのもいいと思います。

子どもは親が怒っていると一言を聞きますが、それは怖いから合せているだけで、どう行動すべきか分かってないから、同じことをしてしまう。子どもが困るような行動を取ったら、一緒に解決策を考えることが大切です。

——子どもと向き合う時のポイントにも触れています。

「四つのポイントを挙げました。まずはわが子の気持ちを受け止める。頭ごなしに『何ばかなこと言っているの』と叱らないで、まずは子どもの気持ちに共感してあげてください。

二つ目は『気持ちには分かったけど、ママ（パパ）はこう思うよ』と、親の気持ちを伝えます。そうすると、子どもの視野が広がります。その上で三つ目は『じゃあどうしたいかと思うの』と投げかけてみる。最後は子どもに気持ちを尊重し、子どもに

深呼吸で心静めて ■ 話しかける「すき」見せる

決めさせることです。子どもの主体性に合わせて、親が動くことが大切です。子どもは受け止め、認めてくれる人がいれば安心し、心が満たされます。そうすると、おのずと興味は外に向かってくるのです。

——子どもとじっくり話し合う時間が必要ですね。

「ちょっとでもいいから、子どもが話しかけてもいいかなと思えるタイミングをつくってほしいんです。子どもは『今忙しいぞだな』、『これをママに言つと、余計な心配しちゃうかな』と思うと、話しかけるのを我慢する。家電製品を使って家事を省いたり、家事代行サービスを使ったりするのもいいでしょう。一緒にテレビを見るとか、横に座るとかでもいいと思います。子どもにすきを見せてほしいのです」

——地域や社会のサポートも必要ですね。

「心を開いてみましょう。道で近所の人に会ったらあいさつする。子どもと一緒に、大きくなったらね、かわいいねって声をかけてくれると思います。子どもの泣き声がうるさくて心配なら、自分から近所の人に『最近夜泣きがひどくてすみません』と声をかける。たいてい『気にしないで』とか『元気な証拠だよ』って励ましてくれるでしょう。

一歩前に踏み出し、地域とつながれば、周りは子育てを温かく見守ってくれると思います」