



～ぼくも、わたしも、大切な存在～ 「子どもの心の育て方」講演会

16日に、洋野町地域包括支援センター主催の「子育て講演会」がありました。

講師先生は、テレビや多くの著作でもおなじみの明橋大二先生（富山県・富山病院心療内科部長）で、昨年度に続いてのわざわざ富山からお越しいただいての講演となりました。

明橋先生は「元々は小児精神科医ではなかったが、いろいろな患者さんを診察してみて、子ども時代につらい思いをしていた人が患者さんに多かったので、予防的な意味も含めて小児精神科に進んだ。」と、話していました。今回も大変参考となる講演でしたので、その一部を紹介します。（裏面には、昨年度の講演の要旨を掲載しています）

〔講演の要旨〕

1. 子ども達が起こす事件や問題行動が報道されるたびの思うこと

事件や問題行動を起こす子ども達に共通するほとんどの「根っこ」は『自己肯定感』の極端な低さである。自信があるなし以前の「生きていてよいのか」といったようなレベルの『自己肯定感』となっている時のそのような問題行動を起こす。摂食障害も『自己肯定感』にかかわりがある。以前診察した摂食障害の患者さんの手記を紹介する。（要旨）

「私はやっぱり誰からも必要とされていないんだよ。誰からも大切だと思われていない。私は誰かにとって、大きな存在、大切な存在、必要な存在、そんな人間ではないんだ。どうでもいい存在。だから死んでも全然何も変わらない。いらぬ人間なんだよ。私の中の心はもう死んでいるから、身体を殺して。みんなずるい。

心はメチャメチャに傷つけて殺してしまったのに、身体を残すなんて。（略）

なんて最低な人間なんだろう。苦しんで当然。（略）」

2. 自己肯定感について

日本の子ども達の『自己肯定感』は諸外国に比べ低い。今までの教育は「しつけ」や「勉強」が中心であったが、引きこもりなどの増加で『自己肯定感』がクローズアップされてきた。

『自己肯定感』が低い子に「しつけ」や「勉強」をさせると、ますます低下していく。ルールを守ったり、人にやさしくできることの土台は『自己肯定感』であり、その育成に手遅れはない。「大切な子」だという、メッセージを送り続ける事が大切。子どもにとって一番大切なのは『自己肯定感』である。

どうして低くなるのかと言えば大きく4つある。一番大切にされなければいけない時期の「虐待」や「いじめ」の他、「関わりが希薄な家庭」の影響がある。「関わりが希薄な家庭」で育った子は、一見「手がかからない子」で「いい子」とみられがちだが、そうではない。自分の悪いところを見せたら親に嫌われると、不安で過ごす子であり、ほめてほしいから頑張って「良い子」を演じている。良さだけを認めてほめてもらうより、良いことも悪いことも含めて「すべてを受け入れて、理解してもらうこと」で、『自己肯定感』が育っていく。

4つめは「人一倍敏感な子（HSC）」であるかもしれない。このような子どもの存在は、最近わかってきた。5人に1人がそうであろうといわれている。これは「発達障がい」と混同されがちだが人の気持ちが変わりすぎる子ども達のもので、他人が叱られている声も恐ろしいと感じるようだ。

登校を渋る子は、HSCかも知れない。親が何を期待しているのかを、すぐに察知して先回りや背伸びをして応えようとする。

3. 子どもの心はどのように成長するか

依存と自立の繰り返しによって子どもの心は成長していく。十分に甘えて、安心感を得られた人が自立していく。意欲は安心から生まれる。10歳までは十分に甘えさせることが大切。

この時期にはいけないことは「放任」と「過干渉」である。

4. 思春期の対応

十分に親に依存し、安心感をもらったから、子どもは反抗する。反抗はむしろ「正常」であり、自立に向かっていく証拠でもある。「うざい」、「死ね」、「くそばばあ」と言われるが、テレビから日常的に流れてくるので仕方がない。外国語だと思って翻訳するようなゆとりも親には必要である。

5. 自己肯定感を高める具体的な対応

子どもの話をしっかりと聞いてあげるだけでも『自己肯定感』が高まる。そして子どもの頑張りを認めて労ってあげる。「がんばれ」よりも「がんばっているね」と。

6. 子どもにキレてしまうとき

子どもの良いところを大人が見つけてあげて伸ばす事。変えようとする事は「今のお前はダメだ」というメッセージを送り続けることとなる。子どもを変えようとする事より、子どもが今すでに持っている良いところに注目をし、過度の責任感を持たずに肩の力を抜くことが大切。

【昨年度の明橋先生の講演内容「親子の心のパイプはうまく流れていますか？」（要旨）】

子育て時は、勉強もしつけも大事であるが、心の土台となる『自己肯定感』を育むことが大切である。しつけや勉強が身につくのは自己肯定感があるからである。自己肯定感が低く、自分のことを大事にしない子が他人を大事にするはずがない。

どうして、自己肯定感が低くなるのか。大切なのは大人の愛情と子どもの「甘え」である。

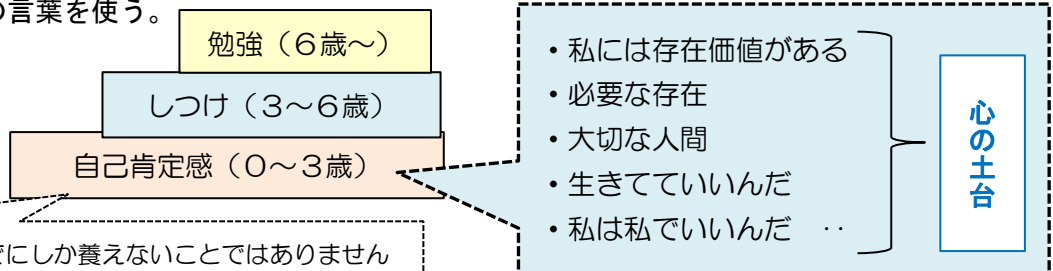
「甘え」と言うと、世間は否定的であるが『いい甘え』と『悪い甘え』を混同しないこと。

いい甘えとは、「甘えさせる」ことであり、子どもの情緒的欲求に答えることである。例えば、できないことを手伝ってあげることなどがそうである。それによって子どもに信頼感が芽生える。

悪い甘えとは、「甘やかす」ことであり、子どもの物質的欲求に答えるものである。子どもができる事なのに、親がやってしまうことなどがそれにあたる。自己肯定感を養うためには、子どもの「甘え」を受け止めることが大事。

親子の詰まりを起こさないために、①スキンシップ、話を聞く ②子どもの気持ちを汲んで 言葉にして返す（言葉育て） ③ほめる（できないことより、できているところに注目。「できて当たり前」ではなく「できなくて当たり前」） ④子どもの頑張りを認めて労う（「頑張れ」より「頑張っているね」）

⑤「ありがとう」の言葉を使う。



子どもの「SOS」に気づく大切さを、今回また学んだ講演会となりました。