



今月のテーマは 「伝わるよう 伝える」 です。

先日、事務所の職員同士の話し合いの中で「ペアレントトレーニング」に関する話題があがりました。皆さん、ペアレントトレーニングってご存じですか？稻城市でも「あそびの広場 向陽台」で半期に一回、講座として開かれています。

「親のトレーニング」なんて名前を聞くと、親として「こうありなさい！」と叱られてしまいそうですね。けれども、これは「叱られる・注意される」 ⇌ 「反発、ぐずる」など悪循環に陥っている親子関係を、子どもの行動のとらえ方や、声かけの工夫を学ぶことで、あたたかく、認め合う関係になるよう考えられているプログラムです。

医療機関や、児童発達支援事業所などでも実施されていますが、そちらは受講料が高額になることが多いです。稻市のペアレントトレーニングは無料で受講できますが、残念ながら平日昼間です。前期はもう始まっているので、ご都合のつく方、ご興味のある方は、「いなぎ子育て情報サイト」で後期の募集がおそらく8~9月ごろ掲載されると思いますので、チェックしてみてくださいね！

そんなこんなで、そのペアレントトレーニングの「キモ」を数回にわたってお伝えしたいと思います。ちなみに、筆者は自分の子育てに悩んで泣いてばかりいた時に稻市のプログラムを受講しています。その時の資料は今でも持っていて、「自分が変わると子どもも変わるんだ」という事に気づかされた最初の出来事でもありました。日々の保育においてもベースになる知識になっています。

### 伝わるよう 伝えるには… 「C C Q !」(Calm Close Quiet)

Calm…あなた自身が穏やかに Close…子どもに近づいて Quiet…声のトーンを抑えて静かに  
忙しい日常、例えば、台所仕事をしながら「ほら、もうお風呂の時間！」とお子さんに指示を出していくませんか？これ、実は、一生懸命指示を出しても、その言葉はお子さんの頭上を通り過ぎて、向こうに消え去っている可能性があります。

「5回言っても聞いてくれない！」

イライラしてしまうかもしれません。でも、それを5回繰り返すなら、いっそのこと、一回、台所の手を休めて、お子さんの側に行き、



肩に手を置いて、顔を見ながら、穏やかな声で「お風呂の時間よ。行こうか」と声をかけた方が、お子さんが、その言葉をキャッチしてくれる確率が格段にあがります。



伝わるよう伝えるには、  
近づいて子どもの注意をしっかりこちらに向けてもらって、視線を合わせる（自分の目を子どもの目の高さまで下げる）ことが大切なのです。

では、言葉掛けはどうすればよいのでしょうか？

「今何する時間？」「何でまだ遊んでいるの？」と言われても、遊びに夢中になっているお子さんはすぐに理解できないことが多いです。（理解できるお子さんもいます）  
「7時よ。お風呂に行きましょう」「片づけて、お風呂よ」と短く、具体的に伝えます。

切り替えが難しいお子さんには、先の楽しみが伝わるように「お風呂で泡遊びしようか」などこれから的时间が楽しい時間であることを付け加えて、見通しが持てるようにすると、切り替えを促すことができます。また、少し前に「もう少ししたら〇〇の時間になるよ」と予告することも有効です。

さらにセットにしたい工夫は25%ルール！

お子さんに何か指示した時、それが完全にできたら褒めていると思います。例えば着替えを促した時、着替えが完成した時に褒める。まだ靴下を履いていないと「まだ靴下履いてないの？」と言ってしまいがち。けれども、着替えようと立ち上がった所で「わ！ちゃんと自分で動いたね！」と、お子さんが行動を始めようとした時に、すかさず褒めます。褒めるのが難しかったら、お子さんがやっている行動をそのまま実況すれば大丈夫です。「もう立ち上がったね！」実況は、ちゃんとあなたを見ているよ。あなたの行動を認めているよ。という伝えになります。

これ、ペアレントトレーニングではロールプレイ（自分で親役、子ども役をそれぞれやってみる）をしますが、それをやると、お子さんの気持ちがよくわかる、と皆さん言います。

誰でも、遠くから大声で指示を出されるより目の前で優しく穏やかに言われた方が、聞く気になりますよね。行動に移しやすいですよね。

お子さんといえども、一人の人間です。意思も気持ちもある。「自分の子ども」というよりは、ひとりの「〇〇くん」「〇〇ちゃん」の気持ちを想像しながら向き合うことが大切なかもしれません。



ご一読、ありがとうございました。最後まで読んでくださったことに感謝します。

発達支援専門士・早期発達支援コーディネーター 藤原 りか