

「親と子のコミュニケーション」



毎日毎日のことだから…。

本日の進行役（ファシリテーター）

*
*



だいじょうぶだよ

ひとりじゃないよ。みんながいる！
一緒に子育てしようね。

十人十色の子育て



みんなのルール

- 気分や体調によっては無理に参加をしなくてもいいですよ
- 話をしたくない時は「パス」をしてもいいですよ
- うまく話ができなくてもいいですよ
- 他の人が話している時はみんなで聴きましょう
- プライベートなお話になっても個人情報以外へ持ち出さないようにしましょう
- この時間を楽しみましょう

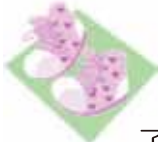




こんなつもりじゃなかったのに・・・。

毎日毎日、家事や子どもの世話、仕事などに追われて疲れてしまう。こんなにいっぱいがんばっているのに、子どもはちっとも言うこと聞かないし…。だから、ついイライラ・ガミガミ話してしまう。言わずに我慢しておこうと溜め込むとストレスになってしまふし…。「どうしたらいいんだろう？」いつも反省して、自己嫌悪におちいってしまう…。自分ってダメな親なのかな～？ みんなはどうしているんだろう？

ワーク1 子育ての悩み・・・どうしたらいい？



喜びも多いけど、悩みも多くなってきた、どうしよう？



子どもが生まれ初めてだっことしたときのことを覚えていますか？
とってもちっちゃくて、やわらかくてふにゃふにゃで、そしてあたたかくて・・・。
あれからどれぐらいの月日が経ったのでしょうか。
子どもが大きくなるにつれ、子育てのいろんな悩みや不安も増えてきます。

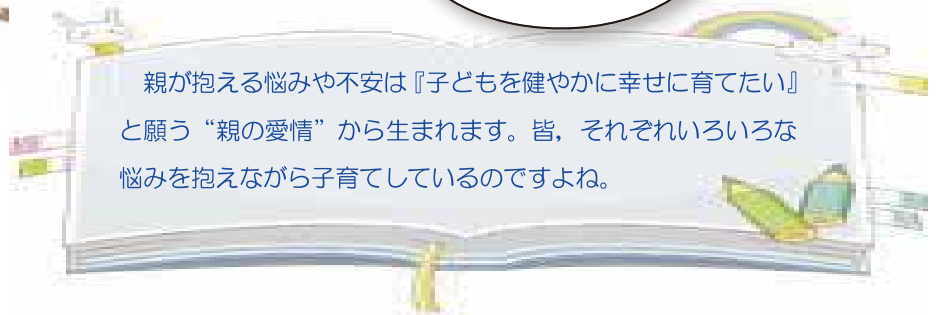
- 子どもが食べ物の好ききらいが多い
 - 子どもが夜なかなか眠らない
 - 子どもがわがままで言うことをきかない
 - 子どもがうまく着衣できない
 - 子どものトイレトレーニングが進まない
 - 子どもがおとなしすぎる
 - きょうだいげんかをよくする
 - 私自身どう叱っていいかわからない
 - 自分に相談できる人がいない
 - 自分が些細なことでイライラしてしまう
 - 自分が **つい** 誰かに **やつあたり** してしまう。などなど。
- ・・・今、あなたが抱えている子育ての悩みや不安にはどんなものがありますか？

☆ 子育てで、悩んでいること、気になっていること、不安なこと、書き出してみましよう。



☆気付いたことはありますか？
グループで話し合ってみましよう。

親が抱える悩みや不安は『子どもを健やかに幸せに育てたい』と願う“親の愛情”から生まれます。皆、それぞれいろいろな悩みを抱えながら子育てしているのですよね。



ワーク2 子どもと接することが楽しくなる“親と子のコミュニケーション”



作：せがわふみこ 絵：モトツキマリ
発行：金の星社

あなたはいつもどんな声かけをしていますか？

毎日、子育てにがんばりすぎているパパやママに向けて書かれた絵本です。

“良い子に育ててほしい” “幸せになってほしい” “きちんとしつけをしたい” と、子どものことを大切に思うあまり、「～しなさい」「～してはダメ」などの命令や否定的な声かけが多くなってしまいがち・・・。

親は、毎日たくさんの声かけや表情、態度等で子どもに“サイン”や“メッセージ”を送っています。 **あなたの愛情が子どもにちゃんと伝わっていますか**
親と子のコミュニケーションのヒント『魔法の耳』を絵本の中から考えてみるのもいいですよ。

◆メグは仲良しのたっくんとケンカをしてしまいました。

ママは「メグがたっくんにいじわるしたんでしょ」「おともだちとはなかよくしなくっちゃ」「はやくあやまっちゃいなさい」「いつまでもなかなかおりしないと、おともだちがいなくなっちゃうわよ」「メグはわががまで、おこりんぼうなんだから」といいました。

このときママの
気持ちは？

ママに言われたメグの気持ち
『**くやしくて、かなしくなった**』
⇒どうしてこう感じたのでしょうか？

おばあちゃんに言われたメグの
気持ち『**心があつたかくなって元
気がでてきた**』⇒どうしてこう感
じたのでしょうか？

もし、あなたがメグちゃんの親だった
ら、どんな言葉をかけますか？

☆ その他に、何か気が付いたり、感じたことはありますか？

☆ この絵本の感想をグループで話し合ってみましょう。

子育ては、笑ったり、泣いたり…のくり返しで親子の絆が深まっていくのですね。



完璧な子育てなんてありません！ ゆったり子育てしましょう！

はじめから育児書どおりにうまく子育てできる親などいません。これで満点！という子育て法もありません。“良い子に育てよう”“いい親になろう”と、一生懸命になりすぎてしまうと、あなたが壊れてしまいます。“十人十色の子育て”でいいのです。

親だって人間です。思わず言ってしまった言葉で子どもを傷つけることもあるかもしれません。心に余裕がなければ、子どもの話をゆったり聞くことも難しいものです。もし、感情で怒りすぎてしまったときには、子どもをギュッと抱きしめ、親も素直に謝りましょう。それからなぜ怒ったのかを子どもに分かりやすく話してあげましょう。

あなたが誰かに「～しなさい」「〇〇さんは出来るのに」なんて言われたらイヤですよね。あなたが言われてイヤな言葉は、子どもはその2倍イヤだなと感じているかもしれません。“どんな風に伝えたら良いかな”と迷った時は、“どんな風に言われたら分かるか(納得するか)”を考えてみましょう。小さな子どもでも考えを持った『ひとりの人間』なのだということを忘れずに。

大丈夫。あなたの心の奥にある「わたしはあなたが大切。あなたが大好き！」という“愛する気持ち”は、誰でも根底にもっているのだから。



親も子と共にゆっくりと、親子で一緒に成長していきましょう。



わたしも大事♪
あなたも大事♪



さんへ

ありがとう♪

年 月 日 より

