

## 子どもの気持ちを知る、その前に…

みなさんは、「聴く」の読み方をご存じですか。そうです。「きく」です。子どもの話を「きく」とときには、「聞く」ではなく、「聴く」がいいんです。その意味は、漢字の中に隠されています。

分解すると、左側に「耳」、右側中央を横に見ると「目」、その下に「心」。それらを足し「+」合わせて、「きく」。(「+」はちょっと強引かな・・・) このことは子どもが何歳になっても、もちろん大人同士でも大切なことです。また、送り仮名を変えて、「聴す」と書くと、何と読むと思いますか。実は、「ゆるす」なんです。

**「子どもの話は、よ〜く聴いて、まずは、聴<sup>き</sup>してあげる(受け止めてあげる)。」**

子どもの成長に伴って、いろいろなことが起きますが、ここを押さえておけば、ひとまず大丈夫です。

### ★例えばこんな姿が見られたら・・・

#### ケース 1

明るく元気  
今日あったことを楽しそうに話す



#### いいね!

どんどん話を引き出して!  
ただし、「聞きすぎ(質問攻め)には要注意」です。  
特に、思春期の子は嫌がります。

#### ケース 2

やたらこちらをチラチラ見る



#### う〜ん

何か隠している様子ですね。  
なかなか言い出せない様子ならば  
「何か話したいことある? 言いたくなったら、教えてね。  
いつでも話聞くからね。」と伝えてみましょう。

#### ケース 3

ねえ、ママ・・・なんでもない  
(ちょっと落ち込んだ様子)



#### 困った・・・

こんな場合は、  
どうしたらいいんだろう?



#### ケース 4

幼稚園や学校へ行くとき、なんだか元気がない  
家にいるときは、あんなに元気なのに・・・

### 親として考えることがいっぱい・・・

#### 例えば・・・

ほめて伸ばさないと・・・

#### 例えば・・・

子どものありのままを  
認めないと・・・

#### 例えば・・・

だけど、だめなことはだめって  
言わないと・・・

いろいろあるけど、まずは・・・



**子どもの気持ちをくみとること**  
その行動が **いいね!**

## ★子どものSOSサインをキャッチ!

最近、家を出る5分前になると…

なんか、おなかが痛い

教えてあげただけなのに…

そんなことわかってるよ!

最近、言わなかったのに…

だっこして、だっこして

好きなものもあるのに…

おなかすいてない…



いつもと様子が  
ちがうな

今までは  
こんなことなかったな



不安や悩み、ストレスなど、子どもが心の問題を抱えたとき、  
子どもの身体や行動に様々な反応（サイン）が現れます。

ここにいるよ!

### 子どもの身体や行動に現れるサインの例

もっと見て!

- ・言葉数が少ない
- ・表情が乏しい
- ・いつもより近付いてくる
- ・寝つきが悪い
- ・夜中に目が覚める
- ・朝、起きられない
- ・イライラして怒る
- ・イライラして泣く など

子どもに現れるサインを、「気のせい」「わがまま」「たいしたことない」と見過ごさずに、  
様子をよく見て、話をよく聴き、気持ちに共感し、子どもとしっかり向き合うことが大切です。

#### ★話をよく聴く★

「どうしたの?」「大丈夫?」「どうしたい?」「どう思う?」  
「どうされたい?」「話したいことあったら教えて」  
目線を合わせて・穏やかに・うなずきながらポイント  
※子どもの言ったことをそのまま繰り返して、話を引き出す

#### ★気持ちに共感する★

「そうだったんだね」「そっかあ」「なるほどね」  
「それは○○だったね」「たくさん考えていたんだね」  
→ 親の思いを伝える（子どもを尊重して）  
「○○○だと思うよ」「話してくれてありがとう」

## ★子どものSOSサインは、気付いてあげたい大事なメッセージ★

### ●特に注意しなければいけない時期●

入学や進級などで新生活が始まる時期の子どもは、期待に胸を膨らませる一方、新しい環境、新しい人間関係に順応しようとする中で、不安や悩みを抱えたり、ストレスを感じたりしているかもしれません。特に、小学1年生はいわゆる「赤ちゃん返り」もありますが、これは成長の証であり、健全な発達段階です。

また、大型連休明けや夏休み明けなども、子どもたちが不安やストレスを抱え込みやすい時期になります。これらの時期には、いつも以上にしっかりと見守り、子どものSOSサインを逃さないように十分注意しましょう。

## ★普段からの子どもとのコミュニケーションを大切に★

子育てに心配はつきものです。「うちの子、大丈夫かしら」と育児書を読んだり、ネットで調べたりした経験はありませんか。

今、子育て情報は「氾濫」しており、親として戸惑ってしまうことも多いかと思います。今回は最近注目されているキーワードを1つご紹介します。

## HSCって知っていますか？

HSCとは「Highly Sensitive Child=ひといちばい敏感な子」を指します。

光・音・味などに敏感、暑さ・痛みにも敏感、傷付きやすい、勘が鋭い、人の気持ちがよく分かる、などが当てはまる子は、HSCかもしれません。

HSCは繊細であるがゆえに、疲れやすかったり、ストレスを感じやすかったりします。



### HSCの特徴

五感に敏感

大きい音が苦手



?



今日の牛乳  
いつものと違う…

どうしたのかなあ  
何かしちゃったかなあ…

よく気が付く



ハイ

洋服のタグが気になる



チクチクがいやだ

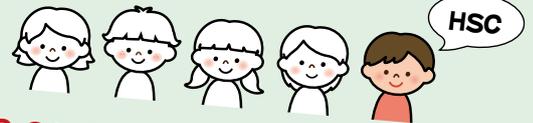
ドキドキ



他人が怒られているの  
見て自分もドキドキ

### HSCの子は 5人に1人

出典  
HSCの子育てハッピーアドバイス  
HSC=ひといちばい敏感な子  
(著)明橋大二 (1万年堂出版、2018年)



**HSCは「生まれ持った気質」であり、  
病名でも障がいでもありません。**

**子育ての仕方や、育った環境が  
影響するものでもありません。**

HSCの子は  
たくさんの才能を  
持っています！

### 繊細だからこそ…

芸術や自然に  
感動する



どうしたの？



相手のことによく気が付き  
共感してくれる

???

よく考えて  
よく観察して  
行動する

どうしよう…



なにしよう…

## 親として、子どもにできることって？

### 子どもの安心する場をつくる

刺激をたくさん受けることで、  
ストレスを感じやすかったり、  
いつも戦闘態勢でいるような状態だったり…

子どもにとってリラックスできる場があることは  
とても大切です。

リラックスできる場所が家だとよりGOOD

### 子どもの良い面を見つける

子育てをしていると  
ついつい困ったところに目を向けがちに…  
でも、ここで親として**あせらないこと**が大切です。  
積極的に良い面を見つけ、  
子どもに伝えてみましょう。

良い面を見つけると気持ちも前向きになり、  
子どもも自分も嬉しくなりますね。

### 境界線を引く

育児本、ママ友のアドバイス、親の意見…  
一体、どれを受け入れたらいいの？  
と困ってしまうこともあるかと思います。

まずは周囲と一定の境界線を引いてみましょう。  
子どもは一人ひとり違います。

「この子はこの子、私は私」、  
子ども親も誰かと**くらべない**という気持ちが大切です。

### その子のペースを尊重する

時間に追われる毎日だと、  
どうしても大人のペースでおし進めてしまうことも  
多くなってしまいます…

まずは子どもの声を聴くために**まっってみる**。

子どもの声を聴く。

それを受け入れる。

この3ステップで子どもの安心感も生まれます。

子育てで心がけたいことは、  
「くらべない」「あせらない」「まっってみる」

## 出張版 親学出前講座

子育てが難しいと言われるのはなぜなのか？それはやっぱり、「子育てに正解がない」からだ  
と思います。子育てで困ったとき、ふと見た子育て記事に解決の糸口が見えたと思い、それを  
自分の子に試してみたら、うまくいかない・・・よくある、よく聞くお話ではないでしょうか。  
そのとき親は、結果として、自分を責めてしまいがちですよね。でもよく考えてみてください。

「子どもが『家は落ち着くわ〜』と言って、のびのびしている。」

「親子でたわいもない話をして、目の前の子どもが笑っている。」

子育てには様々な問題が起きますが、このような姿があればとりあ  
えず大丈夫です。『笑っている子ども、安心している子ども、それを見  
ている親』の風景は、かけがえのない家族のすてきな時間であり、  
その積み重ねが、親子関係で一番大切なことだと感じます。まずは一息ついて、目の前の子の  
笑顔を大切にしましょう。



★親だって、ときにはSOSを

相談に行きたいけど  
どこに行ったらいいの？



悩んでいるけど  
誰に相談しよう…

相談先

●宇都宮市教育センター

(宇都宮市天神1-1-24)

学業、学校生活、不登校、就学、性格、行動、子育てなどに関する相談(予約制)

【相談の申込み】

教育相談 028-639-4380

就学相談 028-639-4381

●宇都宮市子ども発達センター 子ども発達相談室

(宇都宮市鶴田町970-1)

子どもの発達(運動、ことば、社会性など)に関する相談(予約制)

【相談の申込み】028-647-4720

[u19040500@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u19040500@city.utsunomiya.tochigi.jp)

●宇都宮市子ども家庭課家庭児童相談室

(宇都宮市旭1-1-5(市役所2階))

満18歳未満の児童に関する虐待、養育、生活習慣、学校・家庭生活などの相談

【相談の申込み】028-632-2390

●栃木県総合教育センター 教育相談部

(宇都宮市瓦谷町1070)

学校生活や発達に関する相談(予約制)

【相談の申込み】028-665-7210・7211

子育てには  
第三者の目も  
大切です！



保育所・幼稚園・学校などの先生や  
スクールカウンセラーも、身近な  
相談相手です。困ったときは気軽に  
相談してみましょう。

スクールカウンセラー(SC)とは  
心理の専門家として児童生徒及び保護者  
とのカウンセリングを行います。宇都宮  
市の公立小・中学校に配置し、学校の教育  
相談体制の充実を図っています。

スクールカウンセラーとの相談を希望  
する場合は、お子様が通っている学校に  
お問合せください。



家やどこか近所で相談ができればいいな…  
ちょっと気軽にメール相談できればな…



それなら「おやがく相談」を  
ご利用ください！！

生涯学習課では、家庭教育に関する

「おやがく相談」(メール相談・個別訪問相談)を実施しています。

子育てについて思っていること、子どもの接し方で悩んでいることなど、お気軽にご相談ください。

相談  
無料

おやがく相談

STEP 1

QRコードを読み込み必要事項を入力



スマホで簡単入力



または

メールに必要事項を記入し送信する

✉ [manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp)



必要事項

- ①氏名 ②メールアドレス
- ③相談方法(メール相談or個別訪問相談)
- ④お子様の年齢 ⑤相談内容

STEP 2

＼メール相談／



教育委員会のおやがく担当者が  
返信します。まずはメール相談から、  
お気軽にご相談ください。

＼個別訪問相談／



時間：平日10時～16時  
場所：ご自宅、または、お近くの公共施設  
相談者：教育委員会のおやがく担当者  
家庭教育ボランティアの1～2名