

「ほめて のばす」と言うけれど・・・
 たくさんほめてあげたいけれど・・・
 それなのに・・・ それなのに・・・

今日も子どもの行動に イライラ
 子どもの言葉に イライラ
 うまいいなくて イライラ
 お願いだから、そんなにイライラさせないで！



でも、子どもはもしかしたら“そんなにイライラしないで！”って、心の中で叫んでいるときもあるかもしれません。

親のイライラから出る子どもへの言動は、場合によっては、子どもによくない影響を与えていることがあります。今号では、イライラを子どものために変えていくヒントやイライラ解消法などをお伝えします。

どうしてイライラ？

「親学出前講座」の参加者に聞いてみました

Q. 子育てでイライラを感じるのはどんなときですか？

- ・ やることが遅いとき
- ・ おもちゃを片づけないとき
- ・ 呼んでも来ないとき
- ・ 言うことをきいてくれないとき
- ・ 好きなものしか食べないとき
- ・ また同じことをしていると思ったとき
- ・ 口答えされたとき
- ・ 自分が寝不足のとき
- ・ 自分の体調が悪いとき
- ・ 家族の協力がないうとき
- ・ 時間に追われているとき



みなさんの意見を聞くと、「思い通りに行動してくれない不満」「親に対する態度に感じる不快」「親自身の体や心の状態」などにより、イライラを感じているようです。



子育てでイライラするのは、子どものことを思うからこそであり、誰にでも起こることです。親が描く理想の姿と現実の姿の違いから「どうして」「こんなはずじゃ」という焦りや落胆が生じ、そして、親として「なんとかしなくちゃ」「しっかりやらなくちゃ」という強い気持ちからイライラしてしまうのです。

でも、イライラしてしまったとしても
 それを子どもにぶつけないようにしたいところです。
 そこで・・・

子どものために変えていきたいイライラ

イライラして感情的になってきつく怒ってしまう。そして長いお説教がスタート・・・
なんてことはありませんか？



子どものために、成長のために叱っているのだからしかたない。



きつく言わなきゃわからない。
ちゃんとやらない子どもが悪い。

でも・・・本当に子どものため？
全部しかたがないこと？
もしかしたら、そうじゃないこともあるかも・・・

例えば・・・

イライラあるある①

このくらい
できるのが
当たり前

できないなんて
おかしい

できなかったら
ゆるさない

例えば・・・

○半分できるのが精いっぱいなのかも ➡ **できたところまでを認める**



親は、子どもの「できた」「できない」という結果に目が行きがち。子どもは、「半分できるまでがんばった」ことを認めてほしいのです。結果だけではなく、その過程にも目を向けるようにしましょう。

○ハードルが高すぎるのかも ➡ **目標を低く設定する**



ゴールまで大きなジャンプ1回で行くのではなく、10歩に分けて1歩ずつ進んでいくイメージ。1歩進む時間も決まっていなく、短いときもあればとても長いときもあります。焦らず、小さな目標を設定しましょう。

○とても苦手なことなのかも ➡ **できないことも受け入れる**



親は、「これができるなら、あれもできるはずだ」という思い込みにより、できないことにイライラしてしまいます。「できるはず」と決めつけず、「できないこともあるんだ」と受け入れ、一緒に取り組んでいきましょう。

イライラあるある②

つつい思っちゃう・・・

どうしてまだできないの？

お兄ちゃんのおときは
できたのに

同じクラスの
〇〇さんはできるのに

私が子どものころは
できたのに



親は、子どもの成長や発達についての心配や不安を持ち、きょうだいや同学年の子どもと、または自分の子どもの頃と比べてしまいます。ただ、それを子どもに言うてしまうことは避けたいものです。親のその言葉に、子どもは「自分はだめなんだ」「自分には価値がない」と思い、自信をなくしてしまいます。



比べるのは、その子自身の過去と今

過去と比べて、前進したことを認めて話してあげましょう。ちょっとしたことでいいので、「前は1つしかできなかったことが今日は2つできた」というような小さな変化を見つけていけるといいですね。

イライラあるある③

こんなイライラも・・・



仕事がうまくいかない

大切なものが見つからない



予定どおりにいかない



子育てのイライラではなく、仕事や生活の中でのストレスや不満などからイライラがつのり、些細なことで子どもに強く当たってしまうこともあるかもしれません。その時は、その日のうちに謝って、いつものように会話ができるようになるといいですね。次の日まで気まずいままにしておかないようにしておきましょう。

子どものために伝えたいこと・伝えてはいけないこと

「それはだめ」だけではなく、子どもとの対話も大切です

子どもに考えさせる

どうしてだめなのか、どうしてこうなってしまったのかを考えさせましょう。

子どもの気持ちを聞く

そうしてしまったときの気持ちや今の気持ちを聞きましょう。また、相手がいる場合は、相手の気持ちや自分に置き換えたときの気持ちを考えさせましょう。

親の思いを伝える

子どもの気持ちに寄り添う言葉やそうしたことに対しての親の考えや気持ち、今後に生かせるようなアドバイスなどを伝えましょう。



対話は、子どもの成長の大きなチャンスとなることも

「カッとなって、つい…」を「カッとなっても…」に

別のことを持ち出さない

「だから、この前も〇〇ができなかった」
「これじゃ、〇〇もきっとできないな」

存在を否定するようなことは言わない

「そんな子、うちにはいません」
「あなたのことはきらいです」「だめな子だ」



たたかない

たたくことは対話ではありません。心にも深い傷を負ってしまいます。

よくない伝え方は、子どもの成長の妨げになってしまいます

「感情的に怒らずに、冷静になって話しましょう」なんて言うけど・・・



わかってはいるけれど、現実ではなかなかそうはいかないこともありますよね。

時には怒りの頂点に達して、大きなカミナリが…なんてことも。でも、それは子どものことを思っていることであり、子どもに精一杯関わっている証拠です。

子育てをしていく中で、これからも感情的になって怒ってしまうことがあるかもしれません。そんなとき、「私はだめな親だ」と思うことなく、「今度はこういう言葉をかけよう」「子どもの気持ちに寄り添える部分はあるかな」など、振り返りながら考えてみて、また前に進んでいきましょう。

親もまた、子どもと同じように「できた」「できない」を繰り返して、成長していきます

子どものために気持ちを穏やかに

「親学出前講座」の参加者にきいてみました
Q. あなたのイライラ解消法はなんですか？



子どもと向き合うことは大切ですが、子どもと向き合わない自分の時間も大切です。
親だってちょっと一休み。自分なりの方法で、気持ちをリフレッシュしてみてください。

つらくなるときは、一人で抱え込まずに家族や先生、または県や市の相談機関にご相談を

生涯学習課でも・・・

おやがく相談

ちょっと話を聞いてほしいな

こんなときどうすればいい？

- ・イヤイヤ期の子どもにどう関わったらいいですか？
- ・子どもにきつく注意してしまいます・・・

生涯学習課では、家庭教育に関する「おやがく相談」（個別訪問相談・メール相談）を実施しています。
子育てについて困っていること、子どもの接し方で悩んでいることなど、何でもお気軽にご相談ください。

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



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

相談
無料

／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

／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。