

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^きしてあげる(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、
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

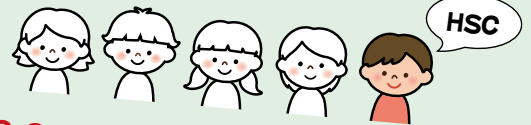
ドキドキ



他人が怒られているの
を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」

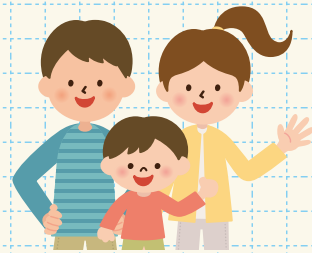
出張版 親学出前講座

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

●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



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