

# 子どもの気持ちを受けとめる

子どもの気持ちを受けとめるって大切だけど難しいですね。  
「子ども夢フォーラム」代表の高木眞理子さんを講師に迎え、機関紙企画検討委員がお話を聞きました。

「子ども夢フォーラム」を立ち上げて今年で22年目。子どもたちが夢や希望を持って生きていけるよう、子ども専用電話「チャイルドライン・いしかわ」、大人へも子どもとの関わり方を考えてもらう「パパ子育て講座」などを行ってきました。実際に寄せられた「子どもたちの声」から感じたことを子どもたちの目線に立て、大人に向けて発信しています。

子ども夢フォーラム 代表  
高木 眞理子さん



## 1 子どもを見る・声を聴く

幼児期の兄弟げんかの場合、おもちゃの取り合いなどが起こると、取られた、貸してくれなかったなど両者の言い分がありますが、泣いている弟を見てつい兄を叱ってしまいがちです。「いつも僕ばかり叱られる」兄の口からは当然、そんな言葉が出ます。(そうか、お兄ちゃんばかり叱ってたな)大人が気づくべき大きなサインです。「そっかそっか」「そのときどう思ったの?」「どうしてこうなったの?」まずは声を聴き、感情を否定せずに受けとめることが大切です。

子どもの気持ちを受けとめ認めることで、子どもは安心して感情を表現できるようになります。そして、言葉だけじゃない表情やしぐさからも発している気持ちがあることに気づいてあげてください。子どもたちが大人に求めていることは、自分を見てほしいということです。「ここにいるよ(存在するよ)」と、命そのものを見てほしいのです。



## 2 気持ちを声に出して伝える

気持ちをたずねてもうまく言葉にして表現することができない子もいます。子どもが感情を豊かに表現できるようになるためには、乳幼児期から喜怒哀楽の感情を育み、感情の表現方法を教えることが大切です。

そのためにはまず、大人が子どもに気持ちを表現する言葉を日常的にたくさん発してほしいのです。赤ちゃんの頃から、「うれしいね、気持ちいいね、寂しかったね…」たくさんの声かけをすることで言葉の引き出しが増えます。自分の気持ちを言葉で表すことができると、気持ちが軽くなっていきます。

## 3 こんな言葉は子どもからのサインです

「僕はこの家にいなくていいんだ」「どうせ私なんか…」こんな言葉は自己肯定感が下がったときのサインです。「気づけなくてごめんね」「大事だよ、大切な子どもなんだよ、大好きだよ」そうした言葉かけによって、子どもの気持ちは楽になります。

問題行動などのサインを出さないからといって悩みや不安がないわけではありません。親に心配をかけないようにいつも笑顔でいる場合もあります。いろんな目を持った人のネットワークを子どもを中心としてつくっておくことで、子どももいろんな人に相談してもいいという意識が育ちます。



## 5 ほめられると、み～んなうれしくなる

人前で子どもと一緒にいるときに、「うちの子、全然ダメなのよ」と子どもを否定するような言葉を使うのは絶対に止めてください。そのまま子どもに伝わり、自己肯定感が低くなります。子どもにとって、「愛されている」「守られている」という安心感には自信につながります。子どもの行動を見て、うれしそうな顔をしたら、「やったね!」「できたね!」と、子どもの達成感に共感してあげることが大切です。また、できたことだけをほめるのではなく、子どもの存在自体を「丸ごと大好きだよ」「ありがとう」と伝えましょう。

高木さんに質問!

### Q. 兄弟げんか、良い仲裁の仕方ってありますか?



瀧能さん

孫たちの兄弟げんかが激しくて…。話して納得させようとしても無理なときは、つい、おいしいもの食べよう!と甘いお菓子で止めさせていますが…。

A. おやつでは解決になりませんよ(笑)。これは、お母さんとおばあちゃんでは対応が違ってきますね。甘いお菓子を与えていたら、別の意味でお母さんから苦情が来ることになりすよ。おばあちゃんは心に余裕がある分、お孫さんたちの話もゆっくりと聴けるといいます。甘やかすのではなく、十分に甘えさせてあげてください。そして、お母さんにはいつも大変だよ、怒りたくなるよね…と声かけすることも忘れないくださいね。

高木さん



## 4 もし、「今日学校に行きたくない」と言われたら…

親が学校に行く・行かないを決めるのではなく、「そっかあ…行きたくないんだね」と、まずは気持ちを聞いて、いつもの朝とは違うことに気づいてあげてください。「どうして行きたくないの?」「友だちと何かあったの?」と理由を聞き出すのではなく、「どうしたの?」と親が心に余裕を持ってじっくり向き合い待つという心の準備が大事です。



### 機関紙企画検討委員の感想



田中さん

私も小さい頃、親に人前で、ウチの子ダメなのよ…と言われて嫌だったことを今でも思い出します。人前でも子どもに大好きだよと言えることは大切だと実感しました。

子どもの良いところを見つけることで、自己肯定感が高くなり、自分に自信が持てることは大事ですね。お母さんも、今日はこれを頑張った、えらいぞ私!と思ってもいいのでは。お母さんが元気だと子どもの笑顔にもつながりますね。



前田さん

### 《子ども夢フォーラム》

18歳までの子どもを応援する〈チャイルドライン・いしかわ〉

毎日 16:00~21:00 TEL 0120-99-7777

〈ババママ・ホットライン〉

火曜~金曜 10:00~15:00 TEL 076-214-5666

子ども夢フォーラムはコープいしかわ地域活動助成金採択団体です。