

「心を育てる育児」講演者 言語聴覚士 ( S T : S peech T herapist ) 中川信子氏

杉並子育てネットフェスティバル：日時 2002年2月1日

講演者プロフィール：東京大学教育学部教育心理学科卒、国立聴力言語障害センター付属聴能言語専門職員養成所卒業（2期生）、旭出学園教育研究所、神奈川県総合リハビリテーションセンター病院、東京逡信病院リハビリテーション室、調布市あゆみ学園等を経て、現在、（東京都）狛江市あいとぴあ子ども発達教室“ぱる”スーパーバイザー、（東京都）調布市健康課「子どもの相談室」のことばの相談員を勤める。

仕事内容：一歳半／三歳児健診後のことばの相談や、その他、ことばや発達が遅い子や心配のある就学前幼児の相談や、指導、講演、執筆活動など

著書：「ことばをはぐくむ」（1986）、「心をことばにのせて」（1990）、「健診とことばの相談」（1998）、「1・2・3歳 ことばのおそい子」（1999）以上 ぶどう社

「幼児のことば」新日本医師協会東京支部、「ことばの不自由な子どもたち」（1997 大月書店）

共著「ITPAの理論と実際」（1972 日本文化科学社）

共訳「学習障害児の早期教育」（1974 日本文化科学社）

翻訳協力「語りかけ育児」（2001 サリー・ウオド 小学館）

### 言語聴覚士という職種

私が名乗っている「言語聴覚士」という職種を知っている方は少ないと思います。

この仕事は、欧米ではスピーチセラピスト(speech therapist)と呼ばれ、その頭文字を取ってSTと言います。日本での職種名の言語聴覚士は、平成9年に制度化された厚生省管轄の国家資格の名称です。日本では、この他に言語療法士、聴能言語士、言語治療士、臨床言語士などの名前が混在しています。

さて、大抵の人はSTという職種は発音がはっきりしない人を訓練して治すのだろうとか、失語症になった大人に絵カードなどを見せて、言語を訓練する仕事なのだろうと、思っていると思います。又、なぜSTが子育ての話をするのか、内心不思議に思う方もおられると思います。

STという職種の大半は確かに、リハビリテーションの分野で言語の訓練をしており、子どもを対象とするSTはまだまだ少数です。

子どもへの言語訓練は大人向けのやり方をそのまま応用するわけには行きません。なぜなら子どもは訓練されたがっていないからです。

学校に行って勉強することでさえ嫌いなのに、2歳、3歳の子が椅子に座って

の訓練を嫌がるのは当然です。私はSTとして言語発達を促したいわけですから、やむをえず、遊びの中で、自然にことばを覚えやすい環境をどのように周りで作るかを中心に考えるようになりました。

気持ちがいい、うれしいなど、心の状態が安定していないとことばを覚えてはくれません。体が元気でないと頭も働きません。元々は言語という入り口から始めてきたものの、子どもに即して考えていくと全体のことを考えざるを得なくなりまして、最近の子育て関係のお話をさせていただくことが増えました。

### 子育て体験の中から

私はいろいろな職場を巡ってきました。それにはわけがあります。私は子どもが生まれたときに退職しました。「3歳までは手元で育てよう」と、殊勝な心を起こしたからです。

ところが、生まれた息子がとても手のかかる、非常に癪が強い子でして、育児は非常につらく、こんなはずではなかったと思う日々でした。

息子が生後8ヶ月位の時に、障害のある子どものための通園施設から声をかけていただいたのを皮切りに、非常勤で幾つかの施設をかけもちして働きながら子育てをしてきました。その息子も26歳、下の息子は22歳になりました。積み残した事はたくさんありますが、子育てについては一応終わった感じですよ。私の犯した失敗をこれから子育てをする方達には繰り返さないでほしいという願いを込めて、お話をさせて頂いております。

皆さんはまだお子さんが小さいので、お子さんが二十歳になった時に、と言っても「なんと先の事だ、気が遠くなる」とお思いになるかも知れませんが、終わってみると本当にすぐです。そして、お子さんが二十歳になった時に振り返ってみると、あんなにいろいろ悩むこともなかったな、どういう風に育てても同じだったのにな、と多分お思いになるでしょう。

今現在、2歳、3歳の子をお持ちの方に「子どもの育ちはゆっくりで良いのですよ」と言っても、なかなか受け入れられないとは思いますが、そのことを頭の片隅にでも置いておいて下さい。

### 子どもとおとなの関係

子育てでは親と子どもが同じ年です。2歳の子どもを持っている方は親としてはまだ2歳、よちよち歩きです。8歳の子どもをお持ちのお母さんは、子育てではまだ小学校2年生。その意味では多くの間違いや失敗、悩む事は当たり前で、二十歳まで育ててやっとな親としても成人式を迎えるということになると思います。

もっと大きな見方をしてみます。人類がこの世に出現してから100万年経つそうですが、人類が出てくる前には爬虫類がいたり、魚がいたり、いろいろな生き物がいました。地球がガスの塊として太陽から吹き飛ばされてきたのが45

億年前で、地球上に生命が現われたのは40億年か38億年前だそうです。1億年を1メートルとすると、地球の歴史45億年は45メートル。といいますと小学校の校舎を1周するくらいの長さです。その中で人類の歴史100万年は1センチ、45メートルの中の1センチにすぎません。その1センチの人間の歴史の中で、親子の年齢差は25歳とか40歳とかです。人類の歴史の中では見えないほどの小ささです。

40億年前から脈々と命のバトンを受け継いで、たまたま今親子として一緒にいるということは奇跡的な組み合わせです。なぜ私がこんな子に当たっちゃったのかしら、と思う方もいるかもしれませんが、奇跡的な組み合わせの結果だから、としか言えません。どうしたら、どう発想したら、親子として楽に暮らして行けるのかということのをこれから考えていきたいと思います。

### ゆっくり芽を出せ 子供は球根

私は、子どもは球根のようなものだと思うようになりました。発達の早い子もいれば遅い子もいます。ことばの発達でも、早い子は10ヶ月くらいから、ママ、パパ、ワンワン等と話し始めます。遅い子では3歳位になっても、ブー、アー、マー等声を出す程度で意味のあることばを言わなかったのに、3歳のお誕生日を過ぎる頃から少しははっきりして来て、3歳半までには追いついてお話がじょうずになるお子さんもいらして、ことばについては10ヶ月から3歳くらいまで2年くらいの差があります。

一般の育児書には、お誕生日を過ぎると最初のことばを話し、2歳を過ぎると2語文を話し、これが標準、平均と書いてあります。多くの子は確かにそのような育ちをします。

どうして早い子や遅い子がいるのかと言いますと、生まれたときに、この子は10ヶ月で話し始める、この子は2歳9ヶ月3日を過ぎたところから話し始める等、ある程度遺伝子により決められているからです。もちろん良い環境に置けば少し早めることは出来ますけれども、2歳9ヶ月3日と遅めに決められた子どもを、育て方次第で10ヶ月から話させようというのは無理な相談です。

子どもは球根のようなもの。生命を宿した時に遺伝子は決まっています。春咲きの大輪のチューリップの遺伝子の子もいる、夏を過ぎて秋も晩秋の頃やっともものになる子もいる。もしかしたら花は咲かないで葉だけを楽しむ球根ということもありえない訳ではありません。周りを見渡して焦ったところで、うちの子と言う球根は個々のペースで育ちますから、当てが外れることもあります。

「子育ては親育ち」と言いますが、子育ての本質は信じて待つこと。待つことを学ぶ、それが子育ての一番大切なことだと思います。

子供が二十歳にもなりますと、親は諦めを知ります。子どもが小さいうちには、ああすれば、こうしたらと思います。それは、将来への夢があり理想が高いからです。

親のほうがかんな子になってほしい、こんな事もできる子になってほしいという理想を持っていて、子どもの現実とは差があることが結構多いと思います。子どもの成長にともなって、親の方の理想は現実の子どもに合わせてやむなく段々引き下げられます。子どもが期待に応じて伸びるところも少しはありますが、夢は1つずつつぶれて行き、二十歳になる頃には親も子も折り合いがつく、諦めがつくということになります。

諦めと言うと後ろ向きな言葉のように思われがちですが、これは「物事が明らかにわかるようになる事が明きらめで、物がはっきり分かると執着しないで諦められるようになる」ということをあるお坊さんが書いていました。子育てについても、早く明らかに分かる様になって諦めながら子育てをする方が、逆に子どもは良く育つのではないかと思います。

### 子どもの発達には規則があります

子どもの発達には法則があります。生まれたばかりの時には寝ている事しか出来ませんが、だんだん首が起こせるようになり、左右に首を動かします。そして2ヶ月か3ヶ月で首がすわります。

首がすわると、首を起点として寝返りをするようになる、お座りをするようになる。脳から首まで、神経という電線がうまくつながると首が動かせるようになり、その電線が背骨まで通ると、寝返り、お座りが出来るようになる。

神経という電線が足先まで全部配線が終わると、立てるようになり、歩けるようになるわけで、首までの神経の工事が終わらないうちに歩くことは絶対ありえません。

子どもの発達は中心から末端へ、全体から部分へ、基礎から応用へ、という順序を追って進みます。背骨等を通っている太い神経が先に幹線道路を作ります。足の先や手の先の細かい動きのための神経、つまり末端部の細い道は、この幹線道路を通して建築資材を運ぶことによって建設が進むのです。

やっとお座りが出来るようになって不器用に物を振ったり、たたいたり、投げたりしている赤ちゃんをつかまえて、ボタンをはめなさいと言ってもはめられません。これは、おおまかな動きをする太い神経はできているものの、細かい動きのところまで配線ができていないからです。配線が完成すれば自然とできるようになり、自分で「 ちゃんが」等と、自分でやりたがるようになります。

このように、発達の順番に沿って、間を抜かさないで育てていくことが生物としてとても大切な事になります。

大切な順番とは、体が育つことが1番で、次に心が育つこと、そして最後にことば、学力、知力と育ってくることです。お子さんが小さい間は体作り、心作りをまず第一に考えることが大事になります。

## 脳のしくみと働き

人間の脳ですが、脳は首よりも上にある部分の総称です。

図(1)『脳の構造』を見てください。

頭が良い悪いと言うのを脳みそのしわが多いとか少ないとか表現することができます。

俗に脳みそと言われているのが大脳です。大脳とは、表面に豆電球がぎっしり並んでいるようなものと表現できます。その豆電球には必ず1本電線がつながっています。

図(2)『脳と神経』です。

その電線が脳の中の第二段階（大脳の辺縁系と呼ばれる、心をつかさどっている場所）を通り、その下の脳幹部という場所を通して体中のいろいろな場所に脳からの命令を伝えます。脳幹部という場所は後頭部首筋の上のちょっとへこんだところ、俗に“ぼんのくぼ”と言われるところに位置します。辺縁系はそれより上の内側、握りこぶしが差し込まれたような形のところです。

一番上にある大脳（脳みそ）の表面の豆電球がたくさん光ると頭がよく活動しているということになります。豆電球がたくさん光る状態にしてあげることが、ことばがじょうずに話せて、学力、知力が育つ状態です。

人間は生まれる時に、すでに豆電球の数はすべて揃っています。140億個と言われています。その豆電球には配線がまだできていないものが多いので、生まれた後に配線工事をたくさん進める必要があります。

## ことばのしくみ

ことばについて考えてみます。

ことばを話すための場所は脳の左側に位置していて、ここの電球がたくさん光るとじょうずにお話ができるようになります。その場所の豆電球に電線をたくさんつなげるにはどうしたらいいか。まず思いつくのは「たくさんことばを聞かせましょう」「たくさん遊びましょう」ということです。これも決して嘘ではありませんが、話しかけてあげればよいというほど単純なものではありません。話しかけたことば、聞いたことばが子どもたちの脳の中にどのように入っていくのかをよく考えてみる必要があります。

耳で聞こえる音は空気の振動です。それが耳の中の鼓膜を振動させ、鼓膜の内側の三つの骨（つち骨、きぬた骨、あぶみ骨）に伝わります。その振動がカタツムリのような格好をした器官（蝸牛）に伝わります。耳に来ている神経が電気信号に変えて脳幹部をとおり、大脳辺縁系をとおり、大脳の中の聞くための場所へと送られます。

ことばを聞かせて脳まで届かせる為には耳から大脳に行くまでの電線の通りが良くなければいけません。錆びていたり、詰まっていたりすると脳まで届きませんので、子どもはことばを覚えられないということになります。

生まれた時には頼りない電線が3ヶ月から15ヶ月と月を重ねると1つの脳細胞〔豆電球〕を中心に配線工事が進み、たくさん電線が出てお隣同士手をつなぎ、ネットワークを造っていきます。図(3)『脳の発達』

電線同士が横につながり全体として働いていくことで脳がより良く機能します。社会と同じです。一人の優れた人が開発した知識や技術などもみんなに分け与えていくことにより全体の力があがるのであり、仙人のような人が一人きりで修行して悟りを得ても、他の人にはひろがりません。皆で知識を共有する、手をつなぎ、ネットワークを創ることが社会にもとても大切なことであると私は考えます。

からだの元気と脳幹部の関係「早寝早起き元気なよい子」さて、脳がよく機能するようにするためにはどうしたらいいか。昔からいろいろなことわざがあります。「早起きは三文の徳」「早寝早起き元気な良い子」「寝る子は育つ」「良く学びよく遊べ」などです。昔の人は脳の働きについてはほとんど知りませんでした。脳の仕組みが明らかになるにつれて、昔からの言い伝えの多くが、子育てには重要なことだと分かってきました。

朝11時まで寝ているよりも朝7時から8時までに起きる方が良い。「早寝早起き元気な子」「寝る子は育つ」は、道徳的観点から言われることも多いのですが、早起きをすることが実は体の仕組みや心のあり方にとても大きな影響を与えています。

脳幹といわれる場所は脳につながる電線の通り道であるだけでなく、大事な働きもしています。「体の状態を整える」「生命を守る」ための働き、自律神経と言われる神経のおおもとの役割です。

脳幹部には生体時計又は体内時計といわれる時計が存在します。この時計は音は立てませんが、地球全体の動きに合わせて人間の体を動かしています。夜には眠くなり、朝になれば起きる。昼間は活動する為に体温を高くするが夜は休むために下げるなどの規則的なリズムを作ってくれています。

この時計は人間に至るまでに少しずつ進化して高等なものになりましたが、宇宙全体の流れと地球の動きを感知して私たち(個体)の体を動かすという観点から見れば、植物だった頃と大きくは変わりません。

睡眠のリズムが人の生命のおおもとのリズムです。眠りには二種類あります。深い眠り(ノンレム睡眠)は、脳の温度を下げ、疲れた脳を休める働きがあります。浅い眠り(レム睡眠)の時には夢を見たり、勉強や遊んだこと、体験したことの記憶の整理定着の働きをしています。深い眠りがきちんと取れないと浅い眠りも取れませんので、記憶の整理も行われないう、つまり、覚える事ができない。一夜漬けの勉強の時、勉強した後にはまった

く寝ずにいる時と少しでも寝た時では、1週間後の記憶している内容量に大きな差が生じます。質のよい、規則的な眠りが学んだ事を覚えることや成長にとって大切なこととなります。

「寝る子は育つ」

「寝る子は育つ」と言います。眠り始めの深い眠りの時には成長ホルモンがたくさん出ます。この成長ホルモンが骨や筋肉を作り、皮膚を修復し、体を大きくしてくれます。

ある種のホルモンにはタイムリミットがあって、午前2時を過ぎると出てくれない。深い眠りまで2時間ほどかかると言われていますので12時には眠りについていなければならない。子どもの場合ではもっと眠りが不規則な状態ですから、できれば「8時までには寝かせてください」と言いたいところなのですが、現在のもろもろの事情がありますから、10時までに就寝出来るように心がけていただきたいとお願いしています。

不規則な睡眠は、記憶・学習に関係するだけではありません。人間の体内時計にセットされた時間から大幅に逸脱した生活をしていくと、体の具合が悪くなり、心の状態もイライラしがちになります。生体時計に逆らわないように、早寝早起きをすることが将来の知力学力につながるわけです。

「よく遊び、よく学べ」と脳幹部のはたらき

脳幹部の働きは早起きだけではなく、筋肉の動き、関節の動きにも関連します。

「よく遊びよく遊べ」とのことわざがあります。たとえば、かけっこをしたり、歌いながら手遊びをしたりします。足が動いたり手が動いたりすると、その「動いている」という刺激が脳へ流れ込むわけですが、その時それぞれ神経が電気信号を流す。その電気の流れが何度もたくさん行われると、詰まっていたりうまく通らない電線も良く通るようになるということです。

2歳ぐらいから椅子に座らせ「三角はどれ」「これと同じ色は何」と勉強を教えている場面がテレビに時々映りますが、こんなことをしたらこの子は将来どうなるのかしらと心配になります。

問題なく育つ子もいるかもしれませんが、体やこころの脳を作り上げないうちに知識だけを詰め込むと後で何らかの問題が出てくるのではないかと思われま

す。早くからじっと座ってられる事が大事なのではありません。落ち着きなくたくさん遊ぶことにより神経という電線の中の電気の流れが良くなります。それに誘われて「そんなに動くな、落ち着けよ」という抑え役の神経も一生懸命伸びてきてくれます。

乱暴者とか元気者と言われる子達も、体を使ってたくさん遊ばせる事で5歳6歳になると落ち着けるようになります。活発な子を無理やりじっとさせたり

じっとさせる為にテレビやビデオを見せたりばかりしていると逆にいくつになっても落ち着けないことがあります。

どんな遊びなのか、遊びと言ってもたわいないことで、手をつないで走る、高いたかいをする、などの体を使った遊びです。

不思議なことに子どもは、今、自分の脳を発達させる為にはどんな遊びが必要なのかよく知っています。今この刺激が必要だ、これで脳の働きが良くなるのだと時期に応じてその行為を喜びにして要求します。

親は子どもが喜んでくれるので嬉しくなって何度も繰り返します。何度も繰り返してもらって、育てるべき神経、通すべき電線がつながり終わるとその遊びから次の遊びへ移ってゆきます。ですから子どもが今好きな遊びに付き合うことが、一番、その子の力を伸ばしていくことになります。

### 心の安定と大脳辺縁系

次に心の脳、大脳辺縁系と言われる場所の働き、電線の電気の通りを良くするのはどうするのか。これにもぴったりのことわざがあります。「好きこそもののしょうずなれ」「ほめて育てよ」です。面白い事や好きな事はわざわざ教えなくても一度するだけで覚える事ができます。

大脳辺縁系は情動と関係が深いのです。情動は感情よりはもっと原始的な感情です。

情動には大きく分けて快い、不快、怒り、恐れ of 4つの状態があります。学習に一番向いているのは快の状態の時、見たことや体験したことがスムーズに大脳まで送り込まれてきます。反対に恐れ時嫌な時には学習は進みません。

言語訓練と称して絵カード等を使って、教え込み訓練をしてもなかなか覚えてくれません。生活の中でりんごを食べるというおいしい、楽しい体験をしながら、「りんご」ということばを何回か聞けば自然に「りんご」と覚えます。

体の状態心の状態が安定して楽しく無理のない生活を毎日積み重ねることが、子どもの気持ちを安定させます。受容的な環境が自立心や自制心を養い社会性を育てることにつながります。

子どもがお母さんを好きだ、という関係ができていれば、大好きなお母さんが言うことならしょうがない、聞こうか、という気持ちになります。ちょっと嫌だなと思っても、自分から我慢してやめられるというのが本来のしつけです。今のしつけの多くは、子どもの頭ごなしの「押し付け」になってしまっています。

### 子どもとのしょうずな話し方

以上のようなことは、知識として分かっている、実行は難しいものです。今日明日中にどうすればよいのかといういくつかのヒントを紹介します。



### (1)「にこやかな顔」「明るい声」

「にこやかな顔と明るい声を」なんていわれても、たとえば、「お隣のお子さんは穏やかな子でうらやましい。きっと、お母さんはいつもにこやかだからだわ。うちは一日中怒鳴りちらし追い掛け回しているからダメなんだわ」という方もいるかもしれませんが、でも、それはそうかもしれないけどそうじゃないかもしれないのです。

生まれた子が元来穏やかで、「やめなさい」といわれるとすぐにやめられる子なら、親は怒鳴らなくてもすみます。球根自体の質が良かったのでしょうか。穏やかに言い聞かせながら育てると良い子に育つ、叱ってばかりだと子どもがゆがむ、それは大いにあることです。でも、逆に、叱らない事がいつも良いとは限りません、叱られる状況で育ったとしてもその子自身穏やかな性格を持って生まれてきたとしたら、良い子に育つかもしれないし、叱られなかったために野放図でわがままな子に育つこともありえます。

育て方と結果とは必ずこうだと言い切れるほど正確に対応しているものではないのです。子どもの持っている元々の性格と周りの環境との両方が絡みながら進みます。何か問題が起きた時には接し方を変えてみるのが大事ですが、育て方のせいでこうなったんだ、と決めてかかる必要はありません。

たいていの物事は、そうかもしれないけど、そうじゃないかもしれない。いつも頭を冷やしながら考えることをお勧めします。

さて、にこやかな顔と明るい声の人の言うことはよく聞こうという気になります。

これは、ごく簡単にできます。口角（唇の両端）を引く、ほほの筋肉を上げ、ニーツと言う顔になる。それだけです。割り箸を横にくわえて、それをはずしてみた時の感じです。口角を引くと顔の印象全体がやさしそうになります。口角を引くとその筋肉の引っ張られる感じが声帯にも及び、声帯が引っ張られて少し高い声（明るい声）になり優しい印象になるのです。反対に、口を尖らせて話すと、声もドスがきいた声になって怖い印象になります。

### (2)子どもの名前は歌うように呼ぶ

これは「よしお～～」というふうに、名前の後の方を伸ばして呼ぶことです。ことばの中のどこかの音を延ばすということは、息を長く吐くことになり、自律神経の働きのリラックスと言う働きが優勢になります。ヨガ、太極拳、あるいはお産の時にラマーズ法でお産した方はご存じだと思いますが、吐く息はリラックス、副交感神経の働きを優位にします。名前のどこかを長く伸ばして呼ぶと、呼んだ人の心も体もリラックスしているなという安心できる感じが子どもにも伝わり、お母さんのいうことを聞いても大丈夫だなと感じるようになるわけです。

### (3)子どもの気持ちをいったんことばにしてあげる

たとえば、2歳3歳の子がおもちゃの取り合いをする。見ている大人は「返してあげなさい」「順番よ」と言いたくなりますが、面白いものがあつた、それを欲しいという気持ちは罰せられるべきではありません。欲しいものがあつたり、やりたい事があるのはとても素敵なことなのです。取ってしまったことは社会的に見ればいけないことですが、その時に「ほしかったよね、あれで遊びたいよね」「面白そうだよ」など、「君の気持ちは分かった」ということを何回も繰り返し言ってあげることが大事です。それをしないで「返しなさいッ」と言ってもその時には怒りの気持ちは働いてかえって心がかたくなになってしまいます。

「気持ちは分かっているよ」と伝えると、子どものほうも「分かってくれたんだ」と体も心もふっと緩みます。すかさずその時に、言い聞かせをすると、相手の言い分や気持ちも聞き入れやすくなります。何かをやめさせたり、教えたりする時は「気持ちは分かった、なんだよね」といった、ワンクッションの積み重ねが余裕のある子どもを育てることにつながるのではないのでしょうか。

(4)ダメダメと言う代わりに何をしたら良いかを伝える。

たとえば、「走り回ってはダメよ」という代わりに「ここへ座っていてね」と言う。「お醤油かけ過ぎちゃダメよ」という代わりに「そおっとかけようね」と言うなど、止めなくてはと思う行動の代わりに、何が望ましい行動なのかをそのつどきちんと伝えることが大切だと考えます。

(5)「私メッセージ」とプラスのメッセージ

「してくれたら、私は嬉しいのだけど」「食べてくれるとお母さんはとても嬉しいな」など「私は」を主語にする「私メッセージ」というテクニックがあります。

反対に、「これをしなさい」「これをかたづけなさい」など、「あなた」を主語とする言い方を「あなたメッセージ」と言います。命令形の「あなたメッセージ」ではなく願いを伝える「私メッセージ」で話をしていくことが大事です。

ついでに偏食のことに触れますが、小さい子は、自分の身を守るため、毒を食べないように味覚が鋭く、味覚の許容範囲が狭いのです。幼い頃はとても嫌いだったものが、生活世界が広がるにつれて、口の中の感覚の許容範囲が広がるにつれ、平気で食べられるようになってたりします。

給食が始まると困るのではないかなどと小さいうちから、訓練するのはやめるべきです。いろいろな物を「おいしいよ」というプラスのメッセージだけを伝えることです。無理やり食べさせたりすると、後々、じんましんなど深刻な影響が出ることもあります。

さて、今までお話ししてきたように、ことばや知力はビルで言うと最上階部分であり、1階から順々に積み上げて行かなければ、たどり着くことはできません。「体づくり」「心育て」そして、「じょうずなことばかけ」をビルの絵にしたものがありますからごらんください。「ことばのビル」です。図(4)『ことばのビル』

障害がある子どもに対して、小さな時からかなり無理にいろいろな事が出来るようにと訓練する風潮が過去にはありました。その子たちが成人期を迎え、幼いころに無理させすぎたことによるたくさんの問題を抱えています。そのことの反省から、療育の世界でも、子どもを長い目で見て支えながら、自然に出来るようになることを信じて待つのが大事だと言われるようになってきています。

以上のヒントを使い、子どもの状態を良く見ながら、最後にはなるようにしかならないと、「あきらめの」気持ちを持ち、肩の力を抜いて育てていくと親子ともども良い関係が保て結果的にはとてもよいお子さんに育つと思います。

肩の力を抜く為に

"たら"、"れば"は食べるだけに

ああしておいたら、ああしていれば、後悔する事がたくさんあります。でも栄養のある“たら”は鱈ちりにして、“レバ”は焼き鳥にして食べるだけにして下さい。

問題が起きたら、そこからやり直せばいいのです。子どもが不登校になったらどうしようではなく、不登校になったらそこからチャンスを貰って親子の関係をしっかりやり直そうと振り返って行けばいいのです。

リルケの言葉に「人にとって最も不幸なのは、これから先起こるかもしれない不幸なことどもについて考える時である」とあります。こうしたらどうしよう、ああなったら困るといふ、予想した最悪の事態といふのはたいてい起こらないものです。ですから先のことを考えすぎないということが大事だと思います。

やわらかい頭でいろいろな面を見る いろいろな人の目と手を借りて

<だまし絵>

この子はこういう子だ、あの子はああいう子だ、本当に困ったと思うことがあります。でもそれはその子の一部分であり、見方によりとてもよい物をもっている場合もあります。

頭を柔らかくしておけば、悪い面も見えるけれども、よい面も見えるといふことの、1つのモデルとして絵をお見せします。心理学ではよく使われる「貴婦人と老女」の絵です。見方によって若い美しい女性に見えたり老婆に見えたり

します。

人間はいろいろなよい面と悪い面とを併せ持っています。

落ち着きがない、乱暴だ、と思い始めると悪い方ばかりが目について、よいところが目に入らない。落ち着きがないということは見方を変えれば活発であるということにもなります。確かに活発で結構トラブルも起こし他の子を突き飛ばして泣かしたりもするけれども、自分より小さい子が転んでいると、走っていき助け起こしてあげるような優しい面を持つ子もいます。

親だけでその子を見ているとつい悪いところが目についてしまいます。子育てネットのような、いろいろな人の目や手を借りて育てていく事が大事なのだと思います。

1人で育てていると親の育て方のよい点も直接影響しますが、悪い点も影響します。いろいろな人の手を経れば、その人の悪い影響も受けるかもしれませんがよい影響も受けるわけですから、お母さん1人が与える“害”の部分を減らすことができると思います。

いろいろな人の手を借りつつ、最後は、子ども自身が持っている伸びる力を信じて、「その道を行きなさい」と言ってあげられることがとても大事かと思えます。

### < 参考になる本 >

「親子ストレス」(汐見稔幸、平凡社新書)、 「『親業』に学ぶ子どもとの話し方」(近藤千恵、企画室(マルユー書籍販売))、 「心をことばにのせて」(中川信子、ぶどう社)、 「子どもへのまなざし」(佐々木正美、福音館書店)、 「内臓のはたらきと子どものこころ」(三木成夫、築地書館(みんなの保育大学シリーズ))、 「語りかけ育児」 (サリー・ワード、小学館)

\* クリックすると、大きい画像を表示します。

[\\* クリックすると、大きい画像を表示します。](#)



