

# 子どもが安心できる親子関係

---

世田谷区スクールカウンセラー  
臨床心理士・公認心理師  
車田 啓

## 本日の流れ

---

- 日常の振り返りシート
- カウンセラー・相談室の紹介
- おはなし

（ 子どもの心の成り立ちを知ろう  
自立と依存  
安心につながるかわり ワーク

どうぞよろしく申し上げます

## スクールカウンセラーってどんな人？

---

- 学校の中にいる臨床心理学の専門家
- 子どもにとっては「先生だけど、なんかちょっと違う人・・・。」
- 授業の様子を見に、クラスを巡回したりもする  
「だれのお母さん？」と聞かれることも多々あり・・・

## スクールカウンセラーって どんなことを知っているの？

---

- 子どもの発達—認知・感情・社会性
- 関係性に関すること—親子関係・友人関係 など
- 心のケア
- ストレスマネジメント（予防）

## 相談室ってどんなところ？

---

- ・ 児童からの相談
  - ・ 居場所機能  
(中休みや昼休みに  
自由に遊べるよう開放)
  - ・ 相談機能  
(情緒的開放・問題解決)
- ・ 保護者からの相談
  - ・ 子どもの発達や子育て、友人関係  
や日常の様子
  - ・ 進路、思春期の子へのかかわり方
  - ・ 専門機関の情報提供、連携
  - ・ 気持ちや考えを整理したい

## 子どもの心の成り立ち

---

今、子どもの心はどこにいるのか？

## 1・2年生

---

- 親を離れて—新しい人間関係
- 親への忠誠心  
親以外の人間関係が親を裏切ることにならないか  
大冒険を親がどう評価してくれるか
- 自分を試す
- 競争  
勉強や絵が上手・人との付き合い方・けんかが強い・判断、対応が上手 など

## 1・2年生

---

- 善悪の判断—親の表情など反応が基準  
他の場所だとどんな評価になるのか試したくなる  
(道徳的な観念まではまだ時間が必要)
- 空想、強がり  
現実には直面した時の憩いの場、時間であり、工夫
- 決まり、約束事  
一時的には高速、不便をもたらすものでも、  
いずれはお互いのためになるという確認を持てる体験に

## 3・4年生

---

- 自分とは何か、その人らしさの中核ができるとき
- 親子といっても別々の存在、考え方

距離をおいて自分自身を見つめようという心理

↓ 矛盾

親が世界で一番

- 対人関係の幅—さまざまなやりとり 理想像や同一化する相手を求める
- 趣味—その人らしさ
- 好奇心、知識欲、夢

## 5・6年生

---

- 現実的な思考・生き方

知識、技術、判断力、勇気、根気

本人の「内省」に裏打ちされたもの

↓

強く求められる年齢

荷の重い作業

- 身体の成長・発達

心理的・情緒的発達の速さを上回る →ズレの拡がり

→表現しがたい不安

## 5・6年生

---

- 正義感、道徳観

自分を厳しい枠にはめようとする、几帳面

自分の主張する正義、道徳の正当性を認めてもらいたい

- モデルを求める

- 熱中、強がり

別の現実にもものすごく熱中する

差し迫った難しい状況の中のやせ我慢

→親への依存に決別する心意気

→メンツ、プライドを見守る

## 5・6年生

---

- 前思春期と親

単純ではない、矛盾に満ちた、どっちともとれる事柄

父-娘 ひそやかな動き・やわらかい感情

母-娘 比較的スムーズ

父-息子 父を一番尊敬する時期

母-息子 本当は甘えたいが強がり・熱中

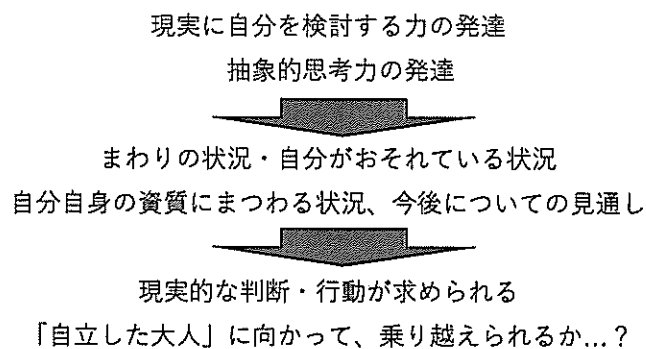
## 思春期のイメージ

---

- 第二次性徴
- 反抗期
- 話してくれない
- 子どもでもない、大人でもない
- 子どもと大人の境界線上にある
- 中途半端な時期
- アンバランス
- 不安定
- 自分中心
- 大人より仲間
- 大人を批判
- 非行
- いじめ
- 問題行動

## この時期のものの見方

---

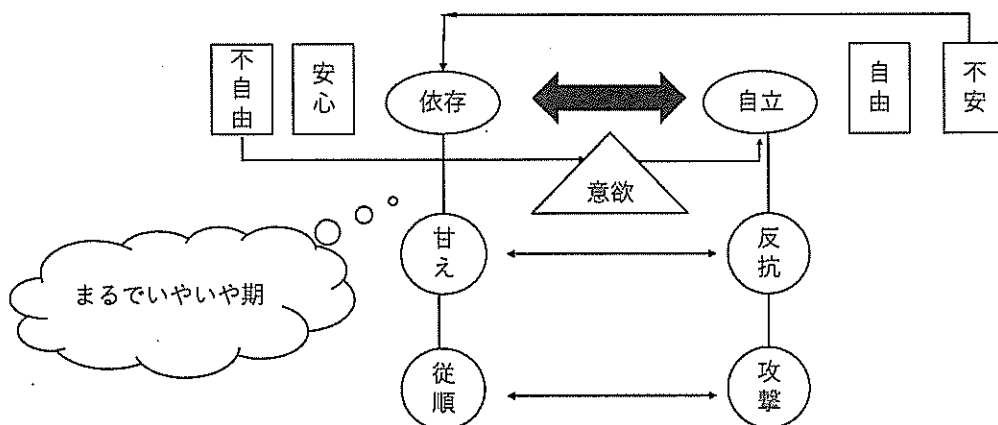


# 自立 と 依存

---

## こころの成長

---





子どもの心は、  
依存と自立をくり返して成長していきます。  
依存とは、言葉をかえると、「甘え」ということです。  
自立とは、言葉をかえると、「反抗」といえます。  
依存したり自立したり、甘えたり反抗したり、  
素直だったり攻撃したり、  
この二つの間を行ったり来たりしながら、  
しだいに自立に向かっていくのが  
子どもの心だということです。  
自立しようという意欲のものは、安心感です。  
安心感が培われるのは甘えです。  
ですから甘えない人が自立するのではなく、  
甘えた人が自立するのです。

「がんばってる子」 明橋大二 著

## 子どもが困難に出会ったとき

- ゆったりと受け止める
- 学校、家の中に子どもの心地よい居場所をつくる
- 子どもの不快な感情を言葉や表情、態度で受け止めるようにする
- 子どもが存在感（役割）を感じるような場面を家庭、学校でつくる
- 子どもの得意なことや興味のあることなどを話題にし、話題が偏らないようにする
- 行動面、生活面では安易に許容しすぎないようにする

（明らかな限界、やってはいけない規範は明示）

心と心のつながりのある関係



援助希求できるようになる

## 子どもの「安心」につながる コミュニケーション

---

具体的には

どんなことが考えられるでしょうか？

誰かに相談するとき、  
どのように話を聞いてほしいですか？

---

ワーク 1

## ワーク I

---

- 相談するときどのように話を聞いてほしいか  
(5分)
- 同じグループの人とシェア  
(10分)
- グループの意見を全体でシェア  
(10分)

## 子どもの「安心」につながるコミュニケーションとは？

---

大人であっても、子どもであっても、  
「こんな風に話を聞いて欲しいな・・・」が

「話してよかった」「また話そう」につながる



安心につながる

## その他にもいろいろ

---

### 低学年

- スキンシップ (一緒に寝る、お風呂、抱っこ...)
- 好きな遊びに付き合う
- 好きな料理を作る

### 高学年

- 一緒に料理を作る
- 子どものタイミングで話をしてくるまで待つ
- (否定しないで) 話を聴く



明らかに子どもの主張に？なときは...

## Iメッセージ

---

- 「わたし」を主語にして伝える

例)

「それって違うくない？」 → 子どもは否定された...と思う

「お母さんはこう思うよ」 → お母さんの意見として受け取る



否定じゃない

## 感情を表すことば

---

- |        |         |          |
|--------|---------|----------|
| ・うれしい  | ・安心     | ・落ち着かない  |
| ・楽しい   | ・心配     | ・懐かしい    |
| ・悲しい   | ・不安     | ・おもしろい   |
| ・怒り    | ・諦め     | ・かわいい    |
| ・驚き    | ・焦り     | ・かわいそう   |
| ・怖い    | ・苦しい    | ・あたたかい   |
| ・恥ずかしい | ・寂しい    | ・冷たい     |
| ・誇らしい  | ・うらやましい | ・落胆、ショック |
| ・頼もしい  | ・憎たらしい  | など...    |

「安心」につながるコミュニケーション  
に必要なことは・・・

---

\*気持ちに余裕を\*

「安心」につながるコミュニケーション  
に必要なこと・・・

---

受け止める器の余裕

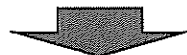


おうちの人のお気持ちの余裕

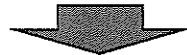
「安心」につながるコミュニケーション  
に必要なこと・・・

---

親になってもスーパーマンになるわけじゃない



いつでも、がんばれるわけではない



ゆっくりした休息、自分へのご褒美など...



ゆったりとした気持ちや雰囲気をつくる

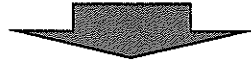
## 自分を大切にすること

---

おうちの人<sup>1</sup>が自分を大切にしている姿を見せる



子どもは自分を大切にすることを学ぶ



人（友達）も大事にできる  
（良い対人関係の構築）

## まとめ

---

- 子どもの心の発達には段階がある
  - 目の前の子どもが、どの段階にいるのかによって  
必要な声のかけ方は変わる
- 自立のために必要な甘え
  - たくさん甘えて、自立への勇気を蓄える
  - 自立のタイミングは子ども自身で決める

## まとめ

---

- 安心につながる関わり
  - 気持ちに余裕のある穏やかな空気感の提供
  - 大切な存在と思えることで生まれる安心感

\* 自分に優しくなれることで、人にも優しくなれる

## リラクゼーション体験

---

ワーク2

自分の内側を見つめる練習  
心のつぶやきをキャッチする



## 肩上げ

---

- 自分の体に注意をむける
- 少ない力で → 自分でゆっくり動かす
- 入れた力を抜く → さらにゆるめる
- ゆるめた後の身体の感じをじっくり味わう

## 呼吸法（複式呼吸）

---

- お腹の風船が大きく膨らんだり、しぼんだりするイメージで
- 1・2・3で鼻から大きく息を吸う
- 4で軽く止める
- 5・6・7・8・9・10で口から細かく長く吐く
- 「疲れ」「イライラ」をイメージを使って吐き出す
- 自分のペースで数回繰り返す

## 絆のワーク

---

- 別紙参照

【第2回家庭教育学級セミナーのご報告】

10月8日（火）第2回家庭教育学級セミナーでは、本校スクールカウンセラーの車田啓先生を講師にお迎えして「子どもが安心できる親子関係」についてお話していただきました。



先生からは、子どもの心が学年ごとにどのような発達の段階にあり、どのようにものを見ているか、必要な声の掛け方、自立と依存の関係についてお話がありました。普段私たちが子どもに対してどのような関わりをしているかを振り返りつつ、グループワークでは「話してよかった・また話そう」と思えるコミュニケーションについてシェアし、「安心」につながる声かけの状況やタイミングや言葉、について教えて頂きました。



車田先生の優しい雰囲気と口調で、親自身が自分を大切にして余裕を持つことの大切さとリラクゼーションの方法も幾つか紹介していただき、相手をいたわる絆のワークを実際

に体験して、会場もあたたかいリラックスした雰囲気になりました。頭の中で繰り返し考えることで、少しずつ行動は変わるという先生の心強い言葉を思い出し、忙しい日々の中で実行していきたいです。



ご挨拶頂いた副校長の宇塚先生、世田谷区の山田様からもご自身の子育て中の経験談やお人柄が垣間見える楽しい子育て秘話をお聞きすることができました。

今回のセミナーが、迷ったり悩んだりした時に相談する選択肢として、身近にスクールカウンセラーの先生がいることを知って頂く機会になれば幸いです。

☆参加者の皆様の感想☆ (回答数 47)

- ・色々なワークをやりながら自分自身で実際に感じながらお話を聞いたことでとても身になるセミナーでした。帰ったら早速やってみようと思いました。
- ・最近、親子の意見が衝突することが多かったので、そういう場合の接し方など、参考になることが多くて良かったです。
- ・自分の学年の話をもっと長く聞いてみたいと思いました。
- ・車田先生の肩に力が入らない、ほんわかした雰囲気の中での講座と質疑応答、良かったです。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

次回は12月に「お片付け」をテーマに開催予定です。お楽しみに☆