



RNC 西日本放送ラジオ番組

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2020年7月21日 13時23分～13時47分

ー 前回は、「新型コロナウイルスによる休校と子どもへの影響」についてお話を伺いました。今回はコーナー宛てにリスナーさんからお悩みのメールが届いたんですね。この内容について先生にお話を伺いたいと思います。では、メールをご紹介します。

こちら匿名の方、三十歳代女性です。

ちょっとした悩みなんですけれども、小学校五年生になる長男の事です。反抗期が始まったのか、最近言う事をきかないことが多く、ちょっと強くしかると癩癩を起すというか機嫌が悪くなってしまうので困っています・・・。

この前は、「ごはんの時間だから動画ばかり見てないで」飯食べにおいで」と何度言っても聞かないのでちょっと強めに注意したら、「待ってって言うてるやん！もうちょっとで終わるからー」と怒り出し、「もうご飯いらないー」と、「ご飯を食べずに部屋に行ってしまう・・・」という事がありました。

二年生の次男にも、影響があったりしないのかと心配になることもあります。

以前、目を見て伝える、という事を先生は仰っていましたけれども、小学校高学年にもなるとそれもなかなか難しくして。こんな時、どのような対応をするのがいいんでしょうか？

というメッセージです。先生、この反抗期、小学校五年生くらいから始まっているんですね？

そうですね、反抗期は大体二回くらい来るものです。一回目は二歳くらいの時、よく「いやいや期」と言われるものです。意思の獲得をする時期なんです。自分これがしたい、これが嫌だという。「これは心の発達段階として正常なものです。思春期にある反抗期は二回目的もので、これも正常な心の発達現象になります。

ー 反抗期が始まってしまったのかと匿名希望の女性の方がおっしゃっています。これはもう反抗期の一環なんですか？

そうですね、反抗期では、自分の気持ちや意思を親にぶつけて、親の考え方や押し付けが嫌だと意思表示をする時期ということ。これはこれで大事なことです。この心の内側には「わかっている、自分のペースでやらせてほしい、待つ

てほしい」という気持ちがあるわけです。

— その反抗期で悩むおうちの方も多いと思うのですが。

あるあるですよ。

— 反抗期のお子さんや私たちも反抗期があって、何を言っても腹が立ったり、いろいろすることがありました。子どもの立場は経験していても、親の立場としてはどう対応するのがベストなのか、今日はその辺もじっくり伺いたいと思います。

まず、反抗期、思春期では体の中でホルモンが変化したり、増えたりすることで過敏になってイライラします。それは生理的な体の働きであることを親が理解する必要があります。また、子どもが「親の希望や心配もわかるけど、こっちの気持ちをわかってほしい、こっちには「うちの事情もあるんだ」という気持ちがあるのよ」、子どものことを理解する、任せるということがすごく大事になってきます。

例えば、今回のケースなんですけど、「」は今の時間だから動画ばかり見てないで「飯食べ」において「」と言っているんですよ。何度言っても聞かないからしつこく何回も言っていました。その間にお子さんには声は聞こえていて、「待って、待って」と言っています。それでも何回も言うから、わっとイライラして「もう食べないー」ってなってしまうました。「この場合だったら、どうしたらいいか」ということなんですけど、「」は何かをしてほしいという時、シンプルに言った方がいいですよ。この「飯食べに来なさい」の話は、以前出たことがあると思いますが、「」は子どもに近づいて目を見て「」飯を食べにおいて「」と言っているんです。「この時に、嫌みっぽく言わない」というのが大事なですよ。

— 言い方ですか？

言い方です。「〇〇ばかりしてないよ」「わっやん」「いい加減に」来なさいという言い方で嫌みっぽいうつか、なんか力チンとくるような言い方ですよ。ですから、言い方に気を付けます。後は「のくらい大きくなったら、目の前に行って何かをしなさい」ということもうまくいかないことがあります。何かをやっている途中とか、例えば勉強かもしれないですが、何か手が離せないことをしている「ともあって、親の思い通りにいかないことがある」と思います。私の場合は、来なさいと言ってくる時は、私は先に食べました。その時は「」飯が冷めるから先に食べるね」と言っておくんです。その代わり、「」飯やみそ汁は自分で、おおかずは冷めていたら自分で温める、私が先に食べ終わっていたら自分で皿を洗いなさい」と決めておくんです。それによって待つ「」と言われても、待たない場合はそれとすると決めておくのと、自分もイライラせずに過「」が「」です。

—なるほど。最初にルール決めを、怒っているときじゃなくて、平常の時に子どもと交わっておく方がいいですね？

そうですね。勝手にルールを決めちゃいけないし、「あんたが来ないから、私先に食べるから！皿も自分で洗いなさいよー」みたいな言い方はやっぱりカチンときちゃいますよね。「一緒に食べたいんだけど、すぐ来れないならご飯が冷めるから、お母さんは先に食べようと思う。その時に、こんなふうにしようと思うんだけど、どう思う？」というふうには必ず意見を聞く。話し合いの中で自分が思ったようにならないこともあると思います。もっと待つてほしいと言われることもあるかもしれないし、その時は何分までなら待つと決めるのか。お互い妥協してやっていくしかないですね。

小学低学年の時は、親の決めた通りに何でもできたかもしれないけど、大きくなったら親が妥協したり、お互い機嫌よく過ごすためにいろんなことを考えていかななくてはいけなくなりますね。

—ついつい怒っているときに嫌みな言葉を腹が立ったついでに入れてしまうことが、私自身よくあります。「そんなテレビばかり見てないで、ご飯食べに来たらっ」って入れがち。

言ってしまうですよね。例えば、自分が皿洗いなきゃいけないとか、洗濯物を干さないといけない時に、ちよつとラインが来て返事をしなくちゃいけないとか、ドラマがちよつどいいところとかありますよね。そんな時、「そんなくだらないもの見てないで、オッサンと皿洗いしろ」とか「洗濯物がしわになるじゃないのー」ってお姑さんに言われたりしたら、やっぱりイライラしますよね（笑）

—カチンときますね（笑）

ですよね。だから立場を入れ替えて、自分にこう言われて子どもはどんな気持ちなんだろうっていうのは考えるといいですよね。五年生くらいになったら、一人の人間として自分の「の言葉が子どもにも受け取られるのかわかって考えないといけない時期になってくるとは思っています。親の言葉は癒しにも薬にもなるけど、爆弾にも毒にもなりますよね。結構気を使って話す相手というのは、例えばママ友やお姑さん、上司、仕事の仲間などいると思うんですけど、でも一番気を付けないといけないのは子どもです。子どもは言われた言葉がスッゲー頭に響くから、気を付けないといけないですね。

—本当にそうだと思います。でもついついその言い方をしがちな、習慣化しているんですよ。腹が立ったらついつい言っちゃう。私も含めてですけれども、言ってしまう関係が決裂しま

すよね。このメールの匿名希望の方も「もうご飯いらないー」と言っていて、子どもが部屋の中に入ってしまったよね。そこからどう関係を修復していったらいいのかということも教えていただけたらと思います。

そうですね。しばらく頭を冷やす時間が必要なんだと思います。わっとイライラした時に私もそうなんですが、子どもと話してイライラした時は離れるようにします。暴言を吐いたり、叩くくらい腹が立つ時は、一旦離れて頭を冷やしてから振り返るということが必要だと思います。「あの時は言い過ぎた、ごめんね」と子どもに謝るときもあります。今回の場合だったら、落ち着いたら「自分は一緒にご飯を食べたかったし、冷めたらいけないと思ってたけど、何回も言い過ぎたのは悪かった」とか、「次はこんなふうになつたらいいな」とか、「あなたはこう思っている」「こういうふうなことを話すっていうのが大事ななって思うんですよね。」

よく考えたら、「ご飯の時間はご飯を食べないといけないなんて、小さくてもわかりますよね。だから、何回も何回も言う必要はないですよ。任せればいいんです。あとはどうやって親の側がそれに対して自分の機嫌を取るかっていうことになります。

ー難しいですね。大人がより大人でないといけないんですね。子どもと一緒にぎゃんってやっちゃうといけませんね(笑)

親は〇〇しなければならぬというものが多くだと思います。六時までにこれをしなければいけないとか。きっちりするのが、しなきゃいけないほど、うまくいかなかった時にイライラするので、それをなるべく緩くするっていうのも一つの方法ですね。

ーそうですね。やっぱりイライラしていると本当に余計なことでもめますからね。すごく大事なことだと思います。

癇癪を起こすと言っていることについてなんですが、娘が二歳の時に一回目の反抗期、イヤイヤ期がありました。一番癇癪を起したのが、保育園に行くときと車の中でカーペンターズを聞いてたんですけど、幼稚園に着いたからエンジン切っちゃたんです。そしたら突然怒り出してしまつて、もう車から降りないし、ひきつけ起こすくらいにイイイってなつてしまつて怒りで震えてました。最初は、そんなに怒ることじゃないよねって言ってたんですけど、もう收拾が付かなくなつてしまつて、そのまま保育園の先生に事情をお話して、本当にいい先生なんですけど、「じゃあ先生がカーペンターズ歌うねー」と、歌ってくれました。そして「ちがーうーそんな歌じゃないー」って言つて午前中ずつと怒り続けていたみたいです。逆にそれだけ怒り続けられるのはすごいと思います。その癇癪が今まで一番印象に残っています。あれは何なのでしょね。癇癪を起すというのは、言葉にできずにイイイイと

なっていますよね、先生。

子どもは「私はこうしたい、こうしたかった」っていうのがあり、その気持ちを分かってもらっていないというのがすごく腹立たしかったのだと思います。まだ小さいから、気持ちをうまく言葉にできないでもんね。「この曲、最後まで聞かせてほしい」と言えたらいいけど、それが言えないし、腹が立っているのに共感されずに「そんなの大したことないのになんで怒っているの」と言われたら、すごく腹が立ちますよね。大人と同じだと思います。

—確かにちょっと茶化してしまったところがあると思います。散々午前中怒って、先生がおっしゃるように、最後に泣き止んで先生にぼつりと「カーペンターズが聞きたかったの」と言って終わったらいいです。そこで切り替えて午後からは普通に過ごしたそうですがそれを聞いてそんなに？って思いました（笑）。最近はお癩癩というよりも、大人のように不貞腐れるというのが増えてきました。そういう怒り方をマスターしたみたいです（笑）。

子どもは周りのいろいろな反応によつて、態度を変えてきます。だからすごく抑圧されている子どもで、自分の気持ちを言つと倍返しになつて返ってくるとか、反抗すると暴言暴力で返ってくるなど、ひどく面倒くさくなるという場合はもう反抗しなくなるということもあります。もう言っても無駄だからと無反応になります。反対に子どもの気持ちというのを親がしっかり受け止めて、じゃああなたに任せるよ、と理解され任せられる子というのは反抗する必要がないから反抗しませんね。分かつてもうええないことに戦い続ける子どももいるし、諦めちゃう、冷めちゃう場合もあります。諦めて親のロボットになる、無気力になるとかいろんなパターンがあります。家庭つてなかなか変えられるものじゃないから、親の態度に合わせてますよね。癩癩を起したり反抗でキレるのは、正常な家庭だと思います。

—逆に反抗ができて自分で怒っているのか、怒っていないのかその感情に気づけないようにするのは難しいですね。

そうですね。そしたら鬱になるのもあるんですけど、やっぱり自分の気持ちを親にぶつけられる関係はすごく大事ですよ。それは親にとつてすごくありがたいことです。そのうち「言つても無駄だから」と子どもに黙らわちゃうと「コミュニケーションが取れなくなつてしまつじやないですか。それは思春期にぶつちかかるとさういふ親子関係になる」とは多いのですが、また五年生つて始まりで自分の気持ちをぶつけてくるので、今は良い時期なんです。ですから、いいチャンスだと思つてその気持ちを受け止めて、一緒にぶつするか考えるようにしたり、こうしたいといつたならそれに任せても何も言わないようにしますね。その方が自分(子ども)は信頼されていいと感じ、親も信頼できる人と思えるいい関係になれます。

ーでは、この今の時期を大事に丁寧にやっていくのがいいという事ですね。

そうですね。抑えつけるのではなく、その子が伝えたいことをうまく汲み取ることで、任せるという事が大事です。そして、待つときに、親がイライラしながら何も言わないというのも雰囲気伝わりますから、優しい声や笑顔で話すことで愛情を伝えつつ、待てるといいですね。子どもが失敗しても「ほれみたことか」と言わず、それも任せるんです。今はできないけど一ヶ月後はできるかもしれないから。できるまで待つ。」待つ「って本当に前向きで積極的な子どもへの関わり方なんです。

ー「子育てCHAT ROOM」では、今回のように鈴木先生にちょっと聞いてほしい・相談したい子育てのアレコレを募集しています。」最近、こういうことがあって…」「こんな事言っちゃったけど、大丈夫かな…」など、小さなお悩みでも大丈夫です。  
CHAT CHAT RADIO宛にお送りください。  
メール・FAX・お葉書でお寄せください。

メールは chit@rnc.co.jp  
FAXは 087-823-1449  
ハガキの方は 〒760-8575 西日本放送  
CHAT CHAT RADIO  
『子育て CHAT ROOM』の係まで。

また、鈴木先生が運営されている「NPO法人 親の育ちサポート」のHPでは、このコーナーで伺った子育てのお話を振り返ることもできます。RNCラジオのradioも併せて、振り返って見て・聞いてくださいね。という事で鈴木先生今日もありがとうございました。