

# 伝わる子育て「イライラを解消しよう」

## ～「ちはっさく」の手法を学ぶ～

志津小学校家庭教育学級で開催した【伝わる子育て「イライラを解消しよう」】について、ご紹介させていただきます。

「ちはっさく」は千葉県の子童相談所長が考えた「機中八策®」を参考に、子育て講座に特化した簡易親支援プログラムです。「ほめる」「待つ」「気持ちに理解を示す」「聞く、考えさせる」といった皆さんが聞いたことがある基本的なものであり、専門的・高度なものではありません。一般の家庭でもすでに承知しているありふれたネタについて、対応方法を練習するだけの簡易な基礎練習講座です。

前向き 青カード		思わず出る 赤カード	
<b>代わりの行動</b> ・～してね	<b>ほめる</b> ・問題行動の反対の行動、普通のことほめる ・普通のことほすすでに起きている	<b>あいまい</b> ・よく見てよ ・ちゃんとやって ・もっと考えてやって	<b>長い説明</b> ・理由や状況の説明に力が入る ・子どもの集中力が切れる ・何をすればよいか分からない
<b>一緒にやってみる</b> ・じゃあ、一緒にやってみよう →一緒に練習 →一緒に本番	<b>待つ</b> ・親 ・しなない、ほめられる可能性 ・子 ・切り替えの時間	<b>否定形(禁止)</b> ・～しないで ・～したらダメ	<b>いやみ</b> ・いつもこうだといひのにお ・それでいいと思ってるんだ ・よくそんなことできるね
<b>気持ちに理解を示す</b> ・共感 ・～なんだよね、わかるよ ・復唱(オウム返し) ・～なんだね	<b>落ち着く</b> ・深呼吸(親も子も) ・離れる、他のことを考える	<b>おどす</b> ・置いて帰るよ ・もう～はさせないよ ・～に叱ってもらうよ	<b>罰</b> ・一週間おやつ抜き ・明日の遊園地は無し
<b>環境</b> ・距離 ・目線 ・刺激	<b>聞く、考えさせる</b> ・何があったの？ ・家から帰るときに話してみよう？ ※アットホームな方向で話し合おう ※客観的・冷静に話せるようにしよう	<b>質問風の攻撃</b> ・なんでお茶をこぼすの？ ・悪いことだってわからないの？ ・何回言ったらわかるの？	<b>怒鳴る</b> ・いつものアシです ・疲れますよね…

※実際に配布された資料です。専門性の高いプログラムではありません。誰でも当たり前のようになっていることばや行動をカードにして、覚えやすいようにパッケージ化しました。講座ではこのカードの有効性について、実際に参加者同士で話し合い、体感してもらいました。



講師の住母家先生と談笑しながら、学びました。堅苦しい講座ではなく、普段の生活から、改善したい点に気づくことができました。



保護者同士で、親と子の役割に分けて、伝え方の実践をしました。この写真は、スーパーの駐車場で飛び出してしまう際の子どもへの対応を実践しています。

## 参加者の声

- ・身近な内容でとても勉強になった。面白い先生で、ロールプレイが盛り上がりました。
- ・子どもの接し方は理解していますが、改めて学ぶことができ、他の保護者とも話ができて良かった。
- ・共感の大切さを知った。機会があったらまた講義を聞きたい。
- ・あいまいな指示や否定的な言葉が無意識に使っていることがあったので、気をつけていきたい。
- ・赤カードばかり言っており、反省しないと感じた。褒めることが少なくなりがちなので、日々勉強していきます。
- ・時間をきちんととって話を聞くことで、日頃の生活から省みることが多かった。新たな意識で子育てに向き合っていきたい。
- ・実際に「ちはっさく」の手法について本を読んだことがある。他の保護者とも問題の共有や共感ができてよかった。

## 子どもの自信・自己肯定感をみんなで育てよう

「ほめられる」「認められる」「気持ちを理解してもらえる」など「前向き青カード」をたくさん切られた子ども（相手）には、「（私は）（私のしたことは）これでいいんだ」という自信・自己肯定感・効力感がだんだん育ちます。

子育て中のご家族だけでなく、ご近所や地域の人にもぜひご覧いただき、子どもとの接し方について、振り返っていただければと思います。また、周りの人に広めていただければと思います