

# 子ども相談室だより

こんにちは。

“こども相談室だより”第8号を発行します。

今回は“電子メディアは、年齢にあった使い方を”と  
“自分も相手も大切に、ほどよい伝え方の方法”です。

発行元  
長野市子ども未来部  
こども相談室  
TEL 026-224-7849

～電子メディアは、年齢にあった使い方をしましょう～  
大人はスマートフォンなどの電子メディアに依存しすぎないように気をつけましょう。

## 0歳から：授乳や食事中はスマートフォン・テレビを見ないようにしましょう



授乳や食事の時は、赤ちゃんにとって大切なコミュニケーションの時間でもあります。お子さんとまなざしを交わして「おいしいね。たくさん飲んで大きくなってね」などたくさんの温かい言葉をかけてあげましょう。まなざしを交わし、言葉を添えていくことにより、親子の双方向のコミュニケーションが始まります。また、赤ちゃん用のアプリは大人にとって便利で効率的ですが、赤ちゃんの育ちにとって大切なことは人とのぬくもりがある関わりです。その積み重ねが、自分は「愛されている。生まれてきて良かった。生きていて良い」という自己肯定感を育てていきます。

## 1歳～6歳頃：電子メディアは親子で言葉を交わしながら、コミュニケーションのツールとして使いましょう

この時期の育ちに大切なことは、現実世界での実体験です。お子さんと一緒にごっこ遊びや自然・社会事象と関わり、感動体験をしましょう。かばんを持って「(会社)行ってきます」エプロンをつけて「ごはん」「どうぞ」「お父さんお母さんごっこ」などのお子さんとの会話は、言葉を聞く力・話す力を育てます。また、お家の人とどんぐりを拾ったときなどに「大きいどんぐりだね。こっちはとがっているね」「いっぱい拾ったね。数えてみようか」などの会話は、形や数への興味を引き出し理科や算数の勉強につながっていきます。大きくなってパソコンで見たときには、手触りやにおいなどを思い出すでしょう。



## 小学生頃：電子メディアとの付き合い方のルールを話し合って決めましょう

早寝、早起き、朝ごはん、外遊びを大切にして、電子メディア視聴で運動不足＝体力低下、睡眠不足にならないように気をつけましょう。ゲームのトラブルに巻き込まれないようにするために親自身がゲームについて調べることも大切です。子どもに教えてもらったり、時には一緒に楽しんでみるのも良いでしょう。電子メディアの危険性も教えましょう。



## 中学生・高校生頃：LINE・ツイッター・ブログなどの利用方法を話し合って決めましょう

勉強・部活・スマートフォンなどで疲れすぎて、お子さんから笑顔や元気がなくなっていないですか？温かいまなざしで見守り、“HELP”の発信があったときはお家の人の出番です。



自分も相手も大切にする、ほどよい伝え方の方法

# アサーティブのススメ

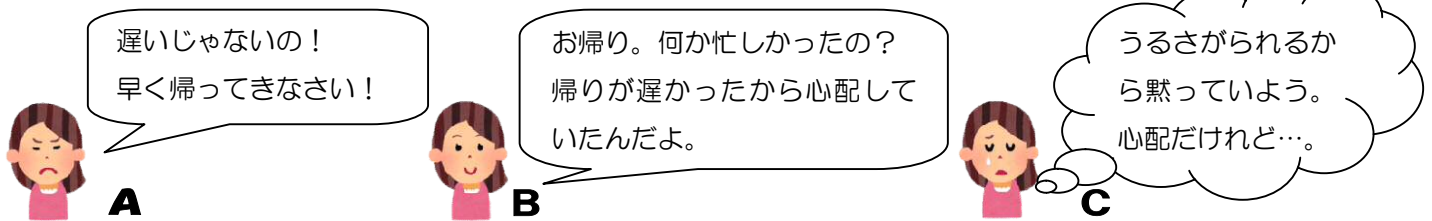
日々の生活や子育ての中で、自分の思いがお子さんにうまく伝わらずに嫌な思いが残ってしまったり、ギクシャクしてしまうことはありませんか？

今回は、ありがちなシーンをもとに“伝え方”について考えてみましょう。

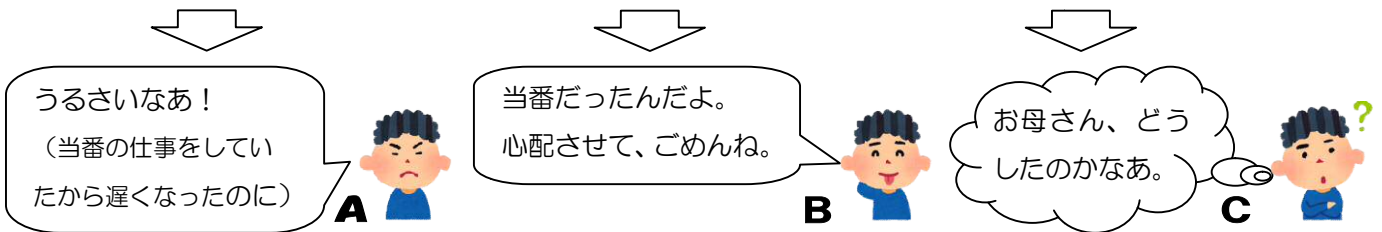
夕方になり、お子さんが帰宅する時刻です。しかし、お子さんはいつもの帰宅時刻を30分過ぎても帰ってきません。あなたは「どうしたんだろう。事故にでも遭ったのでは？」と心配でしかたありません。そんな時、やっとお子さんが帰ってきました。



こんな時、あなたなら お子さんに何と言いますか？



あなたの言い方で、相手の態度も違って来るかもしれませんね。たとえば・・・



A、B、Cのお母さんの言い方は、次のように3つのタイプに分かれます。

お子さんの反応を受けたお母さんの気持ちと、予想されるその後のお子さんとの関係は・・・

A アグレッシブ (攻撃型)	B アサーティブ (ほどよい伝え方)	C ノン・アサーティブ (非主張型)
<p>お母さんの気持ち 「なによ！心配したのにわかってもらえない！」</p> <p>↓</p> <p>お互いにイライラしてしまい、別のことでギクシャクしてしまう。</p>	<p>お母さんの気持ち 「なあんだ。そうだったのね」</p> <p>↓</p> <p>心配されていることを理解したお子さんは、今後あらかじめ伝えたり連絡を入れる可能性が高くなり心配が減る。</p>	<p>お母さんの気持ち 「あれからも、いつも子どもの心配ばかり…」</p> <p>↓</p> <p>お子さんは、お母さんが心配していることに気づかないので、同じような繰り返しになりやすい。</p>
一方的に叱ってしまった。心配な気持ちを怒りで表し、	「心配」という気持ちを誠実に表現して伝えた。	相手に気をつかい、自分の気持ちを抑えてしまった。

あなたは、どのように話しがちですか？ Bの**アサーティブ**のように伝えたいですね。

**アサーティブ**とは、**自分も相手も大切にする、ほどよい伝え方の方法**です。ポイントは、『自分も相手も大切に』『気持ちに誠実であること』『お互いが対等であること』です。攻撃的な伝え方は即効性がありますが、親子のコミュニケーションが不良になってしまう可能性があります。

**アサーティブな伝え方**で、良好な人間関係の子育てを目指してみませんか？