



こども相談室だより

No. 14

平成30年5月発行

こんにちは。
「こども相談室だより」第14号を発行します。
今回は“親子の関係について考えてみよう”と
“困った時は誰かの力を借りましょう”です。

一人で悩まないで一緒に考えましょう

子育てで「ちょっと気になる時」「ちょっと不安な時」
こども相談室に電話してみませんか？ こども相談室は、子どもに関する
相談を最初に受け付ける総合的な相談窓口です。0歳から18歳の児童と
その保護者を対象に困っていること、悩んでいることを
こども相談室のスタッフと一緒に考えましょう。



発行元
長野市こども未来部
こども相談室
TEL 026-224-7849

「たて」の関係が 子育てのイライラを生み出す

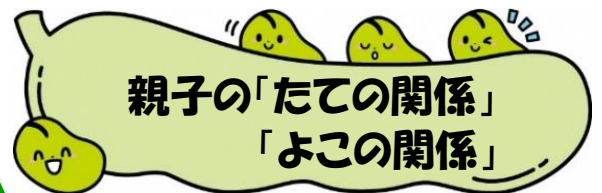
このようなことはありませんか？

- ・子どもが言うことを聞かないとイライラしてしまう
- ・子どもに任せておけず、心配ばかりしてしまう
- ・子どもについて手をあげそうになってしまう。
- ・子どもが失敗しないように先回りしてしまう

多くの方が共感することかもしれませんが、

実はこうした気持ちの背景には、
「親の私の方が優れていて、子どもは私より劣っている」
という思いが隠されています。

そのため、親の言うことに従わない子どもに
イライラしてしまうのです。



親子の「たての関係」
「よこの関係」

たての関係



指示
命令
干渉



主従関係
〔賞罰で支配〕

よこの関係



尊敬
信頼
協力



対等な関係
〔役割は違えど
存在価値は同じ〕

子どもは人生を ともに生きる仲間

子どもは親を育ててくれる大切な存在です。

子どもと一緒に人生を歩いていく仲間、そして一人
の人間として尊敬する姿勢が大切です。でも、わが子
のこととなると、どうしても感情的になってしまいます。
そうした場合も自分を責めないでください。子育てには
「〇」も「×」もありません。怒ってもいいけれど、それ
ばかりだと気分もお互いの関係性も悪くなってしまい
ます。そんな時は少し関わり方を変えてみましょう。

「親だからつい言うてしまうこともある」

子どもの存在価値は自分と同じと
いうことを忘れなければ大丈夫。

子育てはきっと
うまくいきます。

特徴(主にデメリット)

- *子どもの力が伸びにくい
- *自信が持てない
- *上下関係が指示待ちや
反抗を生みやすい
- *親が指示を出す機会が
多く忙しい

特徴(主にメリット)

- *子どもの力が伸びる
- *自信が持てる
- *相互尊敬、相互信頼
により、よい人間関
係が築ける

「たての関係」がよい場合があります。
例えば危険を知らせる時、価値観を伝える時
などは親からの指示や命令が必要です。
使い分けできるといいですね。

～参考～
アドラー式子育て

「困ったな」「どうしよう？」

そんな時、どうしていますか？



子育ては楽しいことも多いけれど、大変なこともあるものです。
「困ったな」「どうしよう？」という時、「イライラする～」と感じる時、どうしていますか？

助けを求めることに
罪悪感を感じて
いませんか？

- お願いや相談をしたら迷惑をかけるのでは？
- 人にお願いをして自分が楽をするなんて…
- 自分で何とかするべき！
- お願いしたら嫌がられるのでは？

周りの力を
借りて
子育てを
ハッピーに

悩んでいる間は、つらい時間を過ごさなければなりませんし、時には解決もしにくい場合もあり、余計なエネルギーを使わなければなりません。

困った時、苦しい時には、相談したり誰かの力を借りましょう。ポイントをいくつかご紹介します。

お願いされるのが
嬉しい人は意外といます
頼られると嬉しいものです

頼む時は笑顔で
ストレートに
言い訳や説明はしない

頼む時は、相手への信頼
や尊敬を表しましょう
「信頼しているから
お願いしたい」

まず、相手の都合を
聞いてからお願いしましょう
「今、いいですか？」など

「すみません」よりも
「ありがとう」「助かりました」
という感謝の気持ちを伝えましょう
「役に立てた」と、助けてくれた相手の
自己肯定感にもつながります

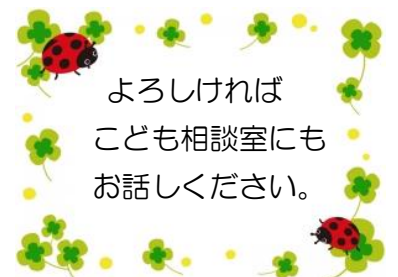
〔断られたら…〕

言ってもらえたおかげで何かの間違いや方向性に
気づけたと受け取りましょう。

「きちんと伝えてくれてありがとうございます」と言えたら素敵ですね。



一人で子育てしようと思わずに、困った時は誰かの力を
借りましょう。その時の相手にはお返しできなくても、
いつか誰かにお返しできます。“お互いさま”です。



よろしければ
こども相談室にも
お話ください。