

たった1つの習慣で

変わる『9』子どもは

山崎雅保 著

「ホンマでっか!?TV」で話題の心理カウンセラー、
山崎雅保氏による子育てアドバイス。

子育て、間違った常識のおかげで苦労してませんか？
本書では、お母さんの間違った子育ての常識を取り上げ、
のびのび健やかに育つ、子育てのコツをお教えます。

- 体罰は避けたい。けれど最低限なら必要？
- ガマンさせれば「ガマンできる子」になる？
- 甘やかせば甘ったれになる？
- ウソは絶対に許してはならない？
- アリガトウやゴメンナサイは、強く命じてでもいわせたほうがよい？

—あなたの子育ての常識をチェックしてみてください。



たった1つの習慣で子どもは9割変わる（サンプル）

●体罰は避けたい。けれど最低限なら必要？

子どもがいうことをきかない時、たとえば平手でお尻をたたくような軽い体罰が効果的である、と思える場合は少なくないですね。

場をわきまえないで騒ぎまわる暴走状態をやめさせる。道路に飛び出すなどの「命の危険」に直結する行動を抑制する。

そのような場合には、体罰という衝撃こそが、即座にもっとも効きめのある「しつけ方」とも思えます。

けれど分かっておいたほうが得ですよ。体罰や怒鳴り声などから子どもが受ける「衝撃」は、たしかに有効でもあるのですが、「子どもの側が慣れてしまう」という落とし穴もあります。「衝撃」に対しては「耐性」を獲得してしまうのが、子どもという生き物だと思っておいたほうがよいでしょう。

だからこそ、体罰や怒鳴り声などの「親が子どもを圧倒することで従わせよう」とし続けていると、多くの場合にエスカレートしてしまうのです。

叩き方が強くなってしまいます。1回ですんでいたものが何回も叩かなくてはきかなくなる。怒鳴り声も大きくなり、くり返し怒鳴らないときかなくなる。その結果、親としてはそんなことしたくないと思っているのにもかかわらず、周囲からみれば事実上の虐待状態にまでなってしまう場合も珍しくありません。

そんなこといったって、私だって親に叩かれることはあった。あれはあれで愛のムチだと思っている。子育てはきれいごとですむことじゃない。

そんな思いがうずいている方もいるでしょうね。その気持ち、よく分かります。親子の関係というものは、世代継承されがちですし、継承されるにあたっては「そうしたほうが子どものためになる」という理由も継承されるからです。

けれど、少なくとも頭でだけでも分かっておいたほうがよいですよ。ボクが観察してきた事例に照らせば、叩いたり怒鳴ったりしない子育てのほうが、実際には親子ともどもずっと楽なんです。楽だけでなく、親子関係も和やかさを保てるし、子どもにしてみれば「親のいうことはきいたほうがよい」と素直にしたがいたい気持ちになりやすい子育て法なんです。

Y子さんは、叩いたり怒鳴ったりしながら息子を育てました。けれど小学校2年生になったころから、息子は怒鳴ろうが叩こうがいうことをきかないようになりました。我がまま駄々こねが頻繁になり、手に負えなくなってしまいました。

そうになってしまうのは珍しいことではありません。そんな状態になった子どもを親の思いに従わせるためには、もっと強力な体罰や際限ない罵声を浴びせ続けるしかなくなってしまうものなのです。

そんな状態に悩みあぐねたあげく、Y子さんはカウンセリングを受けにきました。当初はボクのアドバイスに戸惑い疑いの眼差しだったY子さんでしたが、とにかく試してみようと思うよう

になってくれました。叩かない。怒鳴らない。そして、叱ったり分からせたりするときには、腰を下ろして子どもの目の高さになって、両手で子どもの肩をゆるく押さえながら、静かな声で話して聞かせる。

Y子さんが体罰と怒鳴り声をやめてしばらくの間は、想像できますね。息子の我がままや暴走は以前よりもひどくなりました。けれどY子さんがガマンにガマンを重ねて3ヶ月ほどが過ぎたころです。息子の様子に変化がみえるようになりました。Y子さんの静かな「お説教」に応じるようになったのです。

Y子さんの息子は、いま小学5年生になっています。Y子さんのカウンセリングが始まったころには、不機嫌で落ち着きのなさが目立つ子でした。けれど今では、ずいぶん和やかで機嫌のよい、周囲との折り合いもよい子になりました。

Y子さんはふり返ります。

「もし私が、以前のように体罰と怒鳴り声であの子をしたがわせようとしていたら、今ごろは親子関係最悪、暴力と怒鳴り声を投げつけ合う親子になっていたと思う。

ましてそのまま思春期にでもなってしまったら、力は息子のほうが上手になってしまうし、私には息子の我がままや暴走を止める手立てはなくなってしまっていたと思う」

本当にその通りです。親に力づくで抑え込まれて育った子は、多くの場合に思春期になって猛烈な反抗・反発をくり返すようになります。その段階で母親の手に負えなくなったからと、父親が力づくで抑え込もうとすれば、少なからぬ場合に「親子間の家庭内暴力常態化」という深刻な顛末にたどりついてしまいます。

体罰・怒鳴りつけ子育ては損なだけ。これ、ボクのたしかな実感です。

●ガマンさせれば「ガマンできる子」になる？

これ、微妙な話題です。たしかに、子どもにとって「ガマンできる」は大切なことですね。公衆の場では騒がない、静かにする。それもガマンですね。毎日のようにオモチャやお菓子を欲しがっているようでは「物欲のかたまり」になりかねないから、ガマンさせる。テレビばかりみていたり、ゲーム機で遊んでばかりいたら、心と体の発達に悪影響が出てしまうから、ガマンさせる。

子どもがしたほうがよいガマン、しなければいけないガマンは、ものすごくたくさんありそうですね。子どもが欲しがりそうな物ばかりがあふれかえっている時代です。子どもの心をとらえよう、引きつけようとする商魂ばかりはたくましい社会なのですから、「ガマンできる心」は「自分を護る力」でもあるのです。

けれど厄介ですね。大人でもそうですが、何もかもガマンガマンで過ごしていると、いずれは欲求不満の大爆発、ガマンしようにもどうにもガマンできない心理状態におちいってしまいます。たとえばダイエット。体重減を目指して食べるのをガマンしていると、必ずといっていいほど暴飲暴食してしまったり。これ身に覚えのある方、少なくないでしょうね。

それなりに意思が強いはずの大人でもそうなのですから、まだまだ意思など弱くて当たり前の子どもだったらなおさらですね。

つまりね、ガマンのさせすぎは、逆に「ガマンできない子どもに」してしまう危険が大きいのです。

子ども心を誘惑するアレコレがあふれ返っていますね。そんな中で「ちょうどよいガマン力」を子どもの心に育むのは、とてもむずかしいですね。でも、コツはあるんですよ。

コツは、ちょっと乱暴にいうなら「飴とムチとの両刀使い」。子どもの要求を適度に満たしてやりながら、要所要所だけは、どんなに泣いてもわめいてもガマンさせる。それがコツです。ただね、飴とムチでいうなら、飴のほうが多いほうがよいですよ。ガマンさせすぎこそが「ガマンできない子」の原因ですから。

●甘やかせば甘ったれになる？

そのとおりです。子どもは、甘やかせば甘ったれになります。我がまま勝手に自立心の弱い子になってしまいます。

けれど、上手に適切に甘えさせて育てると、子どもは、折り合いのよい、心の安定した、自立心を培える子になります。

おやおや、目が白黒しちゃってますか？

「甘やかし」と「甘えさせ」。同じじゃないの？ 要は子どもの要求を受け入れてしまうことでしょ？ 何が違うのよ。

きっとそう思ってる方も多いはずですが、けれどカウンセラーとして数多くの親子関係を見聞きしてきたボクにとって、この二つははっきりと異なるものなんです。結論をいうなら「甘えさせ」は、子どもの心に自立心を培う栄養になります。逆に「甘やかし」は、子どもの心を蝕む毒になってしまいます。

この点をしっかり理解しておく、子育てのコツはかなり分かりやすくなりますよ。ちょっとややこしいと感じる部分もあるかもしれませんが、こればかりは面倒がらずに、両者の違いを把握しておいてくれるといいな、と願います。

分かりやすくするために、コントラストをはっきりさせて説明しますね。

「甘えさせ」。これは子どもの願いや求めにそのまま素直に応じることです。たとえば「ねえ、抱っこ」といつてきたら、できるだけ機嫌よく「はい」と二つ返事で抱っこしてあげるのが「甘えさせ」です。

「甘やかし」。これは子どもの願いや求めそのことには応じず、その場しのぎのゴマカシで子どもの思いをやり過ごすことです。たとえば「抱っこ」といつてきたのに、抱っこするのが面倒だったり億劫だったりするものだから、不機嫌な声で「今は嫌！」と拒んでしまったあげく、グズる子どもを静ませようとして「冷蔵庫の中に〇〇が入ってるから、食べていいわよ」と、「代わりの何か」でやり過ごそうとすることです。

お気づきのように「抱っこ」という、もっとも本質的で重要な「甘え」を求めている子どもに対して、その場しのぎの代わりの気安めでしかない食べ物を与えたところで、子どもの心は満足しません。子ども自身もその場は気がすむかもしれませんが、漠然とした欲求不満が残ります。するとほどなく、またもや「抱っこ」というかもしれません。「抱っこ」をあきらめて、次の「代わりの何か」で欲求不満にヤリクリつけようとするかもしれません。

人間の心には以下のような原理があります。

心から本当に求めているものではない何かで、その場しのぎの「まやかしの満足」でやり過ごされると、満たされない不満は次第に増幅して、さらに強い欲求不満が募ってしまい、要求は際限なく増大し続けてしまう。

分かりますね。このようにして「代わりの何か」でその場しのぎをくり返す「甘やかし」は、我がままのひどい、扱いづらい、心が不安定な、自立心の弱い、いつもダダばかりこねている「甘ったれ心」を作ってしまうのです。

子どもの求めにそのまま応じる「甘えさせ」は、親にとっては厄介だったり手間がかかったりします。けれど、とくに幼少期に手間を惜しんだ子育てをすると、「手に負えない甘ったれっ子」に生涯悩まされることにもなりかねません。

子育てのコツは「甘やかさずに、甘えさせる」なんですよ！

●ウソは、絶対に許してはならない？

ウソはつかない。これはとても大事なことです。周囲に対しても自分自身に対してもウソはつかない。ごまかさない。誠実で正直な生き方をする。

子ども時代もそうなら、大人になったらなおさらのこと、「ウソのない誠実な人」であることは、家族から、周囲から、社会から信頼されるための「不可欠の要素」なのだろうと思います。

ところで質問。あなたはウソをついたことはありませんか。天地神明でもいいし、神様仏様でもご先祖様でもいい、何に誓ってでもいいから「私はウソなんて一度もついたことない」と胸を張っていえますか？

人間であるかぎり、そんなこといえる人は一人もいないはず。そうと気づけないままかもしれませんが、罪のあるものないものどちらも含めて、「平均3日に1回はウソをつくのが人間という生き物だ」という説もあるほどです。

もちろん許されてはならないウソ、許してはならないウソもあるのはたしかです。ズルや罪悪をごまかすためにウソをつき続ける心は、間違いなく荒みます。そんな心の主なら、人間としても落ちぶれてしまいます。そんな大人にはなあってほしくない、と願えばこそ「ウソをついてはならない」とわが子を叱りもするのでしょうか。

けれど、愛ある親、子どもが自ら育とうとする姿を見守れる親であろうと思うのだったら、次の一言も憶えておいてください。

「子どもには、ウソをつくほかにない事情や場合もある」

たとえば、ここで本当のことを白状したら間違いなく激しく叱られ罵倒され、ときには体罰にもみまわれる。そうなることがはっきり分かっているとしたら、子どもはなんとか言い逃れをしようとする。

これに似たような場面、きっとあなたにも、子ども時代のとこかで思い当たることがあるはずです。

そうなのです。誰でもそうですね。本当のことをいったら、本当のことがバレたら、こっぴどい目にあうことになる。それが分かっているながら、言い逃れとしての「ウソ」をついてしまうことは、ほぼ誰にだってあることなんです。しょせん人間です。一度たりとも言い逃れも言いわけもせずにこれまでを生きてきた人なんていません。これから生きていける人もいません。

ここで二つの法則を頭に入れておきましょう。

- ① 本当のことをいったら、その後に厳しい叱責や、親や大人の激しい落胆にさらされると分かっている子ほど、ウソでその場をやり過ごそうとする。
- ② 本当のことをいったら、犯した過ちを正直にいえたと「そうかよくいった」と評価してもらえた上で、厳しい叱責や体罰ではなく、そうしてしまった事情をよく理解してもらった上で、「これからは気をつけなさい」と受容されると直感すれば、子どもはウソをつかなくなる。

つまりね、もしも親が「子どものウソは絶対に許さない」とこだわり、ウソに対して厳しい姿勢で対処するほどに、子どもはウソを重ねざるを得ない心理状態に追い込まれてしまうものなのです。

他者を傷つけるウソや他者をおとしめるウソには、毅然と「ダメ」をいうべきでしょう。でも「言い訳のウソ」には、ゆるい気持ちで接したほうが得なんです。

【サンプル号】たった1つの習慣で子どもは9割変わる

<http://p.booklog.jp/book/56436>

著者：山崎雅保 やまざき・まさやす

心理健康ジャーナリスト。ハートピット所長。

子育ての悩みや夫婦問題などに関する心理カウンセリングを行う一方、

心理健康ジャーナリストとして講演や執筆活動も行っている。

著書に『「マイナスの自己暗示」から、あなたの心を救い出す本』(柏書房)、

『子どもって、どこまで甘えさせればいいのか?』(リヨン社)

『「未熟な夫」と、どうつきあうのか?』(二見書房)などがある。

著者：kanzen

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/kanzen/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/56436>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/56436>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ