

# ぐんまの親へ。今日から実行したい「子育て22の法則」 ～わが子を引きこもり、無気力、キル子にしないために～



館林市教育委員会・教育研究所  
相談主任 栗原 昇

最近、不登校・引きこもりの問題やキレル子の犯罪などのニュースが大きく報道されています。いまや、不登校は、中学校においては、1校に一人の時代から、1学級に一人の時代になっています。また、何をするにも無気力で、夢を持ってない子が多いようです。

さらに、子育てに悩み子どもを虐待し、子どもを死なせるニュースもありました。

このようなニュースに接すると、親として、自分の子育てに自信が持てなくなる時があると思います。子どもが「もう、学校に行きたくない」とつぶやいたり、親に向かって「うるせえ」と暴言を吐いたりした時、親として何と言ったらいいか、悩むことと思います。

群馬県には、「ぐんまの子どものための50のルール」があります。学校や家庭、また、家庭外で子どもが守るべきことが具体的に書かれています。

しかし、親が子育てで心がけるべきこととなると、意外と情報が少ないのが現状です。核家族化で、祖父母世代から得る情報も少なく、スマホの断片的な知識だけで子育てをしている親もいます。

保健センターや学校での子育て講座で、「できるだけ愛情を注いでください」と言われても、その意味までは理解できないことが多いようです。

そこで、教育相談員として、教育委員会主催の青少年カウンセリング講座で20年以上、「子育て講座」を担当してきた経験をもとに、「子育て22の法則」を伝えたいと思います。この「子育て講座」には、教育関係者や子育てに悩む市民が多数参加しています。

私は、教育相談員として、また、小中学校の教員として、今まで、不登校児童生徒、家出少女、万引き少年、非行少年など問題行動を抱えた子どもとその親に関わってきました。問題行動を起こし、一番苦しんでいるのは、その子ども自身です。その経験から、この「子育て22の法則」は生まれました。

この「子育て22の法則」で伝えたいことを要約すると、下のようになります。

**家庭の中で、社会のルールを身に付けながら、愛されて育った子は、自分の夢に向かって頑張ることができます。そして、社会に出ても大丈夫な子に育ちます。**

「子育て22の法則」には、子育てに必要な要素である「自立」「自尊感情」「自己存在感」「所属感」「自己決定」「自己否定」「社会性」「耐性」「コミュニケーション能力」「情緒の安定」「達成感」「スモールステップ」など、カウンセリングの世界では一般的なことばが入っています。なるべく平易な文章で、これらのキーワードを「子育て22の法則」にからめて記述してあります。この「子育て22の法則」の一つ一つに、大きな意味があり、その意図することも、記述してあります。

「子育て22の法則」は、不登校や引きこもり、無気力、すぐキレルことに悩む親だけでなく、すべての親に知って欲しい法則です。今日からでも、この法則を実践して欲しいと思います。

最後に、ぐんまのすべての子どもたちが健やかに成長することを強く願っています。

(令和2年1月)

子育ての法則①

■子育てのゴールは「自立」させることである。

みなさんは、**子育てのゴールは何だと思えますか？**子どもは、いつかは家を離れ、社会の中で自分なりに生きていかなければなりません。いつまでも、親に抱っこをされながら、生きていくことはできません。有名大学・大企業に入ることが、ゴールではありません。企業に入って、**自分で働いて、給料をいただいて生活することができるようにすることが、親の責務**です。親は、子どもをいつまでも抱え込んで、「自立」のじゃまをしないことが大切です。自立を妨げると、引きこもりになる場合もあります。

この子育て講座では、子育てをしている親が心がけて欲しいことを「子育て22の法則」として、話をさせていただきます。

子育ての法則②

■子どもには、とにかくたくさん関わることが大事。

子育て講座では、よく「**子どもには愛情をたくさん注いでください**」と言われると思います。では、愛情って何でしょう？

特別なことをするのではなく、子どもと一緒に風呂に入ったり、子どもの勉強を見たりと、とにかくたくさん関わることが愛情を注ぐということです。そのことによって、**自尊感情**、言い換えれば、親から愛されていることを実感します。愛情の反対は**無関心**です。親から、愛情を注がれない子は、「どうせオレなんて」と、自暴自棄になる場面が多く、すぐにキレル子が多いようです。

子育ての法則③

■子どもの「できないこと」を受け入れる。

子どもの健やかな成長を願わない親はいません。でも、他の子に比べ立って歩くのが遅いとか、テストで3割しかできないとか、親はどうしても、できないことや遅れに目が行き、「どうして、こんなことが分からないの」と叱責することが多いようです。叱責の数が多くなると、子どもは「自分はできない子」「お母さんは私のことを嫌っている」と、**自尊感情**が低くなり、何事にも自信が持てなくなります。人前が出るのが嫌になり、引き込もるケースもあります。親は、**子どもの「できないこと」を受け止め、できることをたくさん見つけ、褒める**ことが大事である。

子育ての法則④

■両親の会話が、子どものコミュニケーション能力を高める。

子どもは**父親と母親の会話から、人との話し方や接し方を自然と学び**ます。父親が暴

言を吐く家では、子どもも暴言を吐いていいんだと、間違っただけで覚えます。母親が相手を思いやる言葉を使っていれば、子どもも思いやりのある言葉を選ぶようになります。両親の会話がほとんどない家庭では、子どもの**コミュニケーション能力**はとても低くなり、自分の気持ちをうまく伝えることができません。人との会話が怖くなり引きこもるか、逆に、相手の話を聞かず一方的に暴言を吐く場合もあります。

#### 子育ての法則⑤

##### ■子どもと近くの公園で、たくさん遊ぶ。

最近の子どもは、家でゲームをしたり、スマホで動画を見たりして過ごすことが多くなりました。中には、ゲーム依存症で、夕食を食べている時でもゲーム機やスマホを触っている子もいます。そこで、**家の近くの公園でいいから、子どもと一緒に遊んでください。**遊びを通して、親と一緒にいる楽しさ、滑り台のスリル、虫を見つけた時の驚きなど、とても心が豊かになります。外遊びの経験が多い子ほど、その後、**何事にも興味**を持つ子に育つといいます。逆に、その経験が乏しい子は、何をするにも興味・関心が持てず、無気力な場合が多いようです。

#### 子育ての法則⑥

##### ■悪いことをしたら、きちんと叱る。

最近、親子で友だちのような家族があります。仲良し親子はいいんですが、はじめが必要です。万引き事件で指導していると、「うちの〇〇ちゃんは、万引きをするはずがありません」とかばう親がいます。**子どもが悪いことをした時、親としてきちんと叱ることが大事**です。子どもも叱られた方が、情緒が安定し、この親にいつかいい場面を見せたいと思うようになります。こうして、子どもは「悪いことをしてはいけないんだ」と**社会性**を身に付けることができます。悪いことをした時、最初にきちんと叱らないと規範意識が低い子になり、将来、非行に走りやすい子になります。

#### 子育ての法則⑦

##### ■朝食と夕食は、できるだけ家族一緒に食べる。

人間も動物の一種です。動物は、餌を与える人によくなつき、従順です。人間も同じで、子どもに毎日食事を与えてくれる人にはよくなつき、従順になります。毎日、忙しい中で食事を用意するのは大変ですが、**子どもの朝食と夕食を作り、一つのテーブルで食べる**ようにしてください。そのことによって、「ワタシは、この家族の一員なんだ」と**家庭での所属感**を得ます。情緒も安定し、明日から頑張るアレルギーの源になります。朝食と夕食が与えられない子は、心がいつも不安定で、少しでもイヤなことがあると、キレるか、逆に、無気力になることが多いです。

#### 子育ての法則⑧

## ■兄弟、姉妹、友達と比較しない。

子育て講座では、よく「**兄弟、姉妹、友達と比較しない**」と言われます。でも、親は比較してはいけないと、分かっているが、つい比較してしまうことが多いようです。「友だちの〇〇くんは、テストはいつも100点なんだって」と、子どもを頑張らせたくて言うことがあります。また、「お姉ちゃんは、言われたことをすぐにやるいい子だね」と、親の願いを姉の行動にからめて言うこともあります。でも、言われても、できない自分がいて苦しいのはその子です。比較され続けると、**自己否定**が強くなり、親の愛情を姉が独占していると思うようになります。親の愛情が自分には向いていないと思うほど、不幸なことはありません。一生、大きな傷となって残ります。

## 子育ての法則⑨

### ■子どもは、先生と親が大好き。

学校で友だちとけんかをした場合、けんかをした二人に話を聞き、指導します。その時、「うちの子はたたかれてけがをしたのに、なぜ、学校に呼ばれるのか？」と、大きな声で学校に詰めよる親がいます。担任が、「はじめにお子さんが、〇〇くんの悪口を言いました」という言葉は通じず、「全くあの担任はダメ」と憤慨する親がいます。子どもは、担任が大好きです。「ダメな先生」と言われ、どう答えていいか、一番困るのは子どもです。夫婦でも同じで、母親が「全く、お父さんはダメね」と言われても、子どもは困ります。子どもは、憎まれ口をたたきますが、基本、先生と親が大好きです。**大好きな先生、大好きなお父さんの悪口を、子どもの前では言わない**ようにしましょう。そうでないと、大人に対し、**不信感**を持った子に育ちます。

## 子育ての法則⑩

### ■勉強をする子に育てるには、机に30分間向かう習慣を身に付けさせる。

小学校1年に入学したら、子どもは、みな自然と勉強をするようになるわけではありません。勉強するという行為は、実は苦痛を伴う大変なことです。そこで、勉強をする子に育てたいと思ったら、まず、子どもの**教科書の音読をよく聞いて**あげてください。また、**机で30分間宿題をしていたら、「えらいね」と褒めて**ください。褒められた経験が、**自尊感情**を高め、その後、受験勉強で長時間机に向かっても大丈夫な子につながります。学者の多くは、この褒められた経験がその後、地道に研究を続けるエネルギーになっています。この習慣が身に付いていないと、机に向かってもボーっとして、学習意欲を欠いた子になってしまうことが多いようです。

## 子育ての法則⑪

### ■子どもにも、適切な距離を置く。

夫婦でも、今日、会社でミスをして落ち込んでいると、プライドもあり、何も話したくない時があります。子どもも同じで、今日学校であったことを根ほり葉ほり聞かれる

のがイヤな時があります。でも、家に帰って来て、何も声をかけられないのもイヤです。子どもが**学校から帰って来たら、まずはおやつを出して、一緒に食べ、楽しく会話**をするくらいの距離感が必要です。友達と仲良くやっていくには、友達の世界に踏み込み過ぎないことも大事です。人とは、遠すぎず、近すぎずの**適切な距離感**が必要です。これは、子どもだけでなく、大人同士でも同じことが言えます。適切な距離感が持てない子は、友達関係に苦勞することが多いようです。**思春期**に入った子どもには、特に、この適切な距離感が必要です。

#### 子育ての法則⑫

##### ■がんばればできそうなことを目標にして、達成感を味わわせる。

運動や勉強、何事にも目標に向かって取り組む子になることは、親の願いです。しかし、実際は、目標が大きすぎるとつぶれてしまうことが多いようです。校内のマラソ大会で、昨年20番だった子が、今年3位になるのは至難の業です。それよりも、「15番を目指して、毎日、家の周りを走ろうか」とできそうな目標を立てて、**スモールステップ**で、一つ一つをクリアする成功体験を積み重ねることが大事です。それが、できないと「自分はダメなやつ」とすっかり自信をなくし、何事もやる気がない子になってしまうことが多いようです。**大きな目標をクリアするには、小さな目標を一つ一つクリアしていくことが大事**です。

#### 子育ての法則⑬

##### ■「子どもの話をじっくり聞く」ことは、良好な人間関係を築く基本！

子どもは学校で友達と一緒にたくさんのことを経験し、学べます。家に帰ってきて、お母さんに話したいことがいっぱいあります。そんな時、忙しくてついつい「後でね」と言って、聞かないことはないですか？立ったままのお母さんの腰のあたりに話かけている子どもがいます。それが、続くと、「親は僕のことを見てくれない」「私に関心がないんだ」と、以後、全く話さなくなります。

夕飯の用意で忙しいのは、分かりますが、膝を曲げて子どもの方を向いて、5分でもいいから話を聞いてください。忙しい時は、「ごめん。夕飯の時、続きを聞くね」と言ってください。**子どもの心が満たされ、「明日も頑張るぞ」という気持ち**になります。

大人社会も、同じです。**相手の話を聞くことは、良好な人間関係を築く基本**です。

#### 子育ての法則⑭

##### ■何でも、思い通りにいかないことを理解させる。

それぞれの家庭で、年収も違えば、家庭の方針もあります。子どもが、「あのゲームが欲しい」と言っても買えないこともあります。そんな時は、親として素直に、「買ってあげたいけれど、わが家にはお金の余裕がない。**今は、我慢して欲しい**」と言いましょ。素直に話せば、子どもは少し文句は言いますが納得します。**耐性**を身に付けた子は、物への感謝や、計画的に買う習慣を身に付けた子になります。逆に、我慢する場面

がなかった子は、欲しい物が手に入らないと、キレることがあります。親は、子どもの要求をいつまでも満たし続けることはできません。

子育ての法則⑮

■「テストで100点とったら、〇〇円をあげる」はNG。

小学校の低学年の時、子どもを励ます意味で、「**テストで100点とったら〇〇円をあげる**」という家庭があります。これは、ダメです。なぜかという、いつまでも100点をとることはできないし、結果ばかりで子どもを評価することになるからです。それよりも、漢字テストに向け頑張ってる姿を認め、励ますことの方が大事です。子どもも、自分の頑張りを見てくれんだと、**自己存在感**が高まり、次も頑張ろうという気持ちになります。そうでないと、結果ばかりを気にする子、また、結果にこだわる子になります。

子育ての法則⑯

■「わが家は、スマホは午後10時まで」と、家庭内のルールを決める。

子どもとよく話し合い、「**他の家は分からないが、わが家ではスマホを見るのは午後10時以降は禁止**」と**決める**ことが大事です。その時、子どもは必ずその理由を聞いて来ます。そうしたら、「深夜でのSNS利用はトラブルが心配だし、遅くまで起きていて翌日の学校に影響が出るから」と親の思いを伝えましょう。このことを通して、子どもは、**ルール**は、その家族を守るものであることに気づき、**情緒が安定**します。家庭のルールをいつも逸脱している子は、心が不安定で、非行に走りやすい傾向にあります。

子育ての法則⑰

■宿題は学校から帰ったらすぐやって、期限までに必ず出す。

学校に入学すると、ほぼ毎日宿題が出されます。**学校ら帰ったらすぐにやる習慣を身に付けさせる**ことが大事です。宿題自体は30分から1時間で終わる内容がほとんどです。遊び優先で、寝る前にやるのは大変です。学校から帰ってすぐやれば、学習内容を覚えていて、復習の効果もあります。また、宿題は翌日とか決められた時に出させましょう。この習慣が身に付くと、**決められたことは必ずやる子**に育ちます。宿題をやらないうで平気である子は、約束を守ることができず、社会に出てとても困ることになります。仕事を誠実にやることのできない人になる場合もあります。

宿題は、子どもにとって大切な仕事です。

子育ての法則⑱

■中学校の部活は、子どもに選ばせる。

人間は人が決めたことは、なかなかやらないし、できないとその人のせいにすることがあります。中学校の部活選びでも、親が決めるのではなく、子どもがやりたい部活に

入れる方が頑張れます。**親は、情報を与えるが、最後は、本人に決めさせることが大事**である。この**自己決定**の場を増やし、親は応援する立場になりたいと思います。自分で決めた部でないと、継続できずに、退部することもあります。子どもは、自分が選んだことに対しては、思った以上に責任をもって取り組むことができます。

子育ての法則⑱

■**「あなたは、お母さんが通った〇〇高に行くのよ」と強制しない。**

子どもの幸せを願わない親はいません。その結果、**子どもの進学先を親の思いで選ぶ場合**があります。親にすれば、進学率の高い〇〇高に入れば、大学進学も有利で、幸せが待っていると、信じて疑いません。しかし、これは子どもにとって大きなプレッシャーになります。特に、学力が〇〇高に合格するまで行ってないと、親の期待に応えられないダメな奴と、**自己否定**が強くなり、結果、引きこもりになる場合もあります。高校を選ぶという自己決定の場を親が奪うことは避けたいです。

子育ての法則⑳

■**子育てをしている親自身が、自分の性格を知っておく。**

おもちゃの片づけをしなくて、思った以上に子どもを怒ったことはありませんか。子どもからすると、**先週は同じように片づけてなくても怒られなくて、今週は怒られる**ことになります。これでは、子どもの頭が混乱します。先週と今週で違うのは、親の心理状態が違うからです。また、**「私は、規則を守らないことは許さない」と親自身の性格**もあります。親は、自分の性格を知り、また、今日の気分も知りながら、子どもに接することが大事です。そうでないと、情緒が不安定で、キレる子になりやすいです。

子育ての法則㉑

■**好きなこと、上手なことを見つけ、「将来、どんな職業につきたいか」夢を膨らませる。**

最近、夢のない子が多いようです。夢とは、将来どんな職業につきたいかということです。なぜ、夢が持てないかというと、自分の好きなことや得意なことが見つからないということがあります。また、何かをやるのに自信がないということもあります。親として、子どもに、「〇〇は、料理が得意だね」とか「サッカーは上手だね」とか、また、「小さい子どもと遊ぶのが好きなんだ」と、**その子の好きなこと、上手なことをたくさん言ってあげてください**。それが、**将来の夢**であるコックさん、サッカーに関わる仕事、保育士になりたいとつながります。そして、親は保育士になるためには、「勉強も大事だし、ピアノも弾けないと」など、必要な情報を与えてください。

子育ての法則㉒

■**親が明るく、元気に！**

子育ては、親の思い通りに行かないものです。親の気持ちが全然伝わらず、虚しく感じることもあります。しかし、本人なりに頑張っている姿を見ると、とても嬉しく、頼もしく思います。また、子どもは少しの失敗でも大きく落ち込むことが多いです。そんな時、親自身が子どもと一緒に落ちて落ち込むことは避けたいです。**心ではすごく心配しても、「失敗しても大丈夫。なんとかなるよ。他の道を探そう」と明るく、元気に接することが大事です。**親のこのような姿勢が、子どもの**情緒を安定**させ、次に頑張るエネルギーになります。一緒に落ち込んでいると、他の道が見つからなくて、親子で動けなくなる場合もあります。

子育ての法則（番外①）

### ■子どもがいつまでたっても話せない・・・行政の相談窓口か医療機関へ！

以上、「子育て22の法則」を載せましたが、まとめると、**「家庭の中で、社会のルールを身に付けながら、愛されて育った子は、自分の夢に向かって頑張ることが出来ます。そして、社会に出ても大丈夫な子に育ちます」**ということです。

子育ては、難しい面もありますが、親自身が楽しんで、子どもの自立を手助けすることが大事です。すごく頑張らないで、少しだけ頑張る感じで子育てをしてみてください。親が息切れすると子どもも息切れします。共倒れをしないようにしてください。

しかし、「子どもがいつまでたっても話すようにならない」とか、「学校を拒否するようになった」とか、**親の支援ではどうにもならないことがあります。そんな時は、行政の相談窓口か医療機関を頼りましょう。**そこで、その子に合った、適切な指示をいただき、子育てをしていきましょう。

学校に行けない子を持つ親の中には、世間体を気にして、その事実を祖父母にまで隠す親もいます。「学校に行けなくて、**一番苦しんでいるのは子ども自身である**」という認識をもって、子どもに接していければと思います。