



子育てという冒険

ADVENTURES IN PARENTING



How
RESPONDING,
PREVENTING,
MONITORING,
MENTORING,
and
MODELING
Can Help
You Be a
Successful
Parent

National Institute of
Child Health and
Human Development

National Institutes
of Health

ご両親へ

我々は、親として世界中で最も重要な仕事を持っています。我々の生涯で、子育て以上に意味のある仕事はありません。それは挑戦であり、子どもたちがどんな年齢になっても我々の生涯を通して続くフルタイムの仕事であります。

子育てお言うのは、我々にとって奮闘と志向の連続として損じ明日溜一方、それは又、大きな報酬を我々に与えてくれます。そして、その報酬もまた生涯を通して続くものなのです。

この小冊子は、子育てに関する奮闘やその実験について述べています。そして子育ての多くの喜びに内のいくつかについても焦点を当てて述べています。これらの情報は、実際の親の経験や、子育てにおけるエキスパートの経験である当時に、長年にわたる子育ての研究に基づいています。この小冊子は、初めて親になった人にも祖父母を含めて全ての親に向けられたものです。従って、子どもたちと関わる誰でもが、これらの貴重な恩恵を受けることができます。

子育ては、我々の現在にとって重要であるのみならず、我々の未来にとってもまたとても重要です。子どもたち自身もまた親になるのですから。子どもを育てるのは冒険であり、驚きと変化に満ちています。皆さんご自身の子育てを始めるにあたって、これらの情報が、皆さん自身の子育ての実践を信念を形作る上での助けになることを、私は願っています。

敬具

ユーニス・ケネディ・シュライバー国立小児保健発達研究所長

デュアン アレキサンダー

子育てという冒険

どのように (How)

対応するのか (Responding)

防止するのか (Preventing)

監督するのか (Monitoring)

助言するのか (Mentoring)

そして

模範となるのか (Modeling)

を知ることが

あなた方が親として成功するための助けになることでしょう

ユーンズ・ケネディ・シュライバー国立小児保健発達研究所

国立衛生研究所

目次

子育てという冒険	2
子どもに対して適切な方法で対応する	4
危険な行動や問題が起こる前に防止する	7
子どもを取り巻く周囲との関係を観察する	10
望ましい行動を支援し励ますために子どもに助言する	13
子どもに一貫性のある確かな例を示してあなた自身の行動を手本とする	17
さあ、私は何をすべきでしょうか？	20
あなたの子どもは3歳以下ですか？	
その場合はここを読んでください	21
あなたの子どもは4歳～10歳ですか？	
その場合はここを読んでください	31
あなたの子どもは11歳～14歳ですか？	
その場合はここを読んでください	42
文献	55
もっと知りたいと思ったら	56

A

子育てという冒険

あなたは子育てについて最新のアドバイスを聞きましたか

もちろんあなたは聞いたと思います。専門家から他の親にいたるまで、人々はいつでも子育てについてのアドバイスをしようとしています。育児についての情報、両親が何とか切り抜けるためのガイドライン、すること、しないこと、すべきこと、またしてはいけないこと—毎日新しいものが出てきます。

しかし、利用できる情報が多すぎる状況では、果たして何が本当にうまくいく情報なのか誰がわかるのでしょうか？ 誰のアドバイスに従うべきか、あなたはどのように知ることができるのでしょうか？ 子育てというのはいずれにしても常識的なものなのではないのでしょうか？ 専門家は、どのようにして現実の家庭で親がどんな状況にあるか知っているのでしょうか？

両親のすべきことは何か？

RPM3 を試してみてください・・・国立小児保健発達研究所(NICHHD)から出されたに子育てについての実用本位の取り組み方法です。

30 年間以上にわたって、NICHHD は子育てと子どもの発達に関する研究を実施し支援してきており、専門家、親、子どもたちに話をしてきました。私たちは統計を集め、神話を同定、そして提案を検証してきました。そして、その結果が RPM3 なのです。

親は重要です。

この RPM3 ガイドラインは、単にもう一つの「子育て本」を目指しているのではありません。その代わりに RPM3 は、余り役立たない情報と役に立つ情報を区別して、子育てに関してあなた自身が自分で決定できるようにしています。RPM3 は、人々が子育てについてどのように考えているかを語ることを以上の、30 年にわたって行ってきた研究の成果が注ぎ込まれているのです。

RPM3 はあなたがすでに知っているいくつかのことを確認しています。親が重要であること、つまりあなた自身が重要なのだということです。どのくらい大事なのか知るためにこれを読んでみてください。

この小冊子の最初の章では、RPM3の各項目、つまり対応する (responding:R)、防止する (preventing:P)、観察する (monitoring:M)、助言する (mentoring:M)、そして良い模範となる (modeling:M) ことについて詳しく述べています。これらは、子育てに関して、日々何かを決定しなければならないときに RPM3 がどのようにあなたの助けとなるのかを教えてください。小冊子の残りのセクションでは、ある親が自分自分の子どもたちに対して RPM3 の教えをどのように用いているのか、実際の例をあげて説明しています。

読み進む中で、あなたはある特定の語の次につけられた 1 や 7 などの数字に気がつくでしょう。これらの数字は、そこに上げたアイデアや内容を支持する研究に関連した数字で、文献 (reference) のページにリストがあります。これらの文献から NICHD の子育ての研究に関してさらに多くの情報を得ることができます。

RPM3

以下の略です。

適切な方法であなただけの子どもに**対応する (Responding)**

それが起こる前に危険な行動や問題を**防止する (Preventing)**

子どもたちの周りの世界との関係を**観察する (Monitoring)**

望ましい行動を応援し励ますように子どもに**助言する (Mentoring)**

子どもに一貫性のある確かな例を示してあなた自身の行動を**手本とする (Modeling)**

それではどこからはじめましょうか？

まず初めに、あなたに知っておいてほしいのは完全な親はいないということです。子育てというのは、無か全かというようなものではないのです。成功も失敗も親であることの一部なのです。あなたがそうありたいと思う親のタイプについて考える事から始めましょう。RPM3 は以下のあげたような親になるための研究に基づいて作られています。

- ・影響力のある親
あなたの言葉と行動が、子どもにそうあってほしいと思うような方向へと影響を与えるのです。
- ・一貫性のある親
あなた自身の言動と行動に関しては常に一貫した原則または慣習に従います。
- ・活動的な親
あなたはあなた自身の子どもの生活に積極的に関わります。
- ・思いやりのある親
あなたはあなたの子どもの生活に注意を払い、何が起きているのかよく見ています。

日々の子育ての中に、対応すること、防止すること、観察すること、助言することそして模範となることを取り入れることによって、あなたはより影響力のある、一貫性のある、積極的なそして思いやりのある親となることができます。

あなたがそれぞれの RPM3 のガイドラインについて学んだならば、あなたの子どもの年齢に相当するセクションを見てください。そのセクションでは、ある親が毎日の子育ての中で、このガイドラインをどのように使用しているのかみることができます。あなた自身の日々の子育ての中で、これらのガイドラインやアイデアを使うとしたら、あなたはどのような取り組みを選択するか考えてみてください。

より影響力のある、より一貫性のある、より積極的なそしてより子どもに気を配ることのできる親であることは、なたにしか選べないことなのです。

心にとめてください・・・

あなたが RPM3 のガイドラインについて学び、その例を読む時には、対応する、防止する、観察する、助言するそして良い模範となることは、すべての子どもたちに当てはまらなければならないことを忘れないでください。一特別支援あるいは異なる支援を必要とする子どもたちにも当てはまります。

すべての子どもたち—知的に問題のある子も優れた子も、身体的に問題のある子も優れた子も、あるいは多かれ少なかれ両方を持つ子も誰でも—RPM3 のガイドラインから恩恵を受けます。この小冊子の中には、車いすの子の例があるかもしれません。あるいは白血病や喘息にかかっている子もいます。また、大学レベルのコースをとる子もいるかもしれません。あるいは、子どもたちは注意欠陥障害で特別支援クラスにいるかもしれません。

事例の中では特別にこれらの特徴について記載はしていません。というのも、すべての子どもたちは、特別な状況にある子どもを含めて、日々の子育てを必要としているからです。RPM3 で示されたガイドラインは、日々の子育てにあたってどのように選択していくかに焦点を当てています。そのような選択にあたっては、子どもの能力、障害は最も重要なことではないのです。この小冊子の事例は、どのような文化的、宗教的、生活状況、経済的状況、家族の規模の家庭であっても当てはまります。ここに書かれている状況は、たとえ家族の詳細のある部分が少しは違っていたとしても、すべての家族が経験することが書かれています。

では、RPM3 が教えてくれる教えから始めましょう。最初は **R** から—あなたの子どもに**いかに適切な方法で対応するか**です。

R

子どもに対して適切な方法で対応する

このガイドラインの文章は、当たり前なことだと思われかもしれませんが、「対応する」ということは、単に子どもに注意を払うということ以上のことを意味しています。この文章は、実際二つの異なる事柄を述べています。1)あなたが子どもに対して単に反応するのではなく、子どもにきちんと対応しているかを確認する、2)あなたのその対応が適切であるか、つまり、あまりにも大げさであったり、不釣り合いであったり、あまりにも無頓着であったり、僅かであったり、あるいは遅すぎたりしないかどうか確かめるということです。

あなたは子どもに対応しているか？ 単に反応しているだけではないか？

多くの親は子どもに単に反応しているだけです。つまり親たちはぱっと思った言葉、感情、行動で子どもたちに応えます。特に人々が日常行っている他のことと一緒にあるときにそれは普通のことではあります。

あなたが単に反応した場合、その出来事あるいはその行動からこうあって欲しいと思うような結果について決定しているとはいえません。もっと悪いことには、もし単に応ずるだけであるなら、あなたがこうなって欲しいと思う結果に到達する最善の方法を捨ててしまったことになるのです。

そのでき事を見て、あなたが行動し、話しあるいは感じるまでの時間が子どもとの関係では肝心なことなのです。

子どもに対応するという事は、あなたが話したり感じたり行動したりする前に、実際、何が起きているのか立ち止まって考える事を意味します。対応するという事は、単に反応するという事よりずっと難しいものです。というのも多くの時間や努力を必要とするからです。そのでき事を見て、あなたが行動し、話し、あるいは感じるまでの時間というのが、子どもとの関係では肝心なことなのです。その時間が、2、3秒であるのか、5分であるのか、あるいは1、2日かかるのかは様々ではありますが、目の前で何が起きていて、長い目で見たときにどのようになってほしいのか、短くても長くてもそういう時間は物事をもっと鮮明に見ることを可能にします。

適切に対応するとはどういうことか？

適切な対応とは、その状況にふさわしい対応をすることです。子どもの年齢とそのでき事の特定の要素のいずれもが、ふさわしい対応を決定するのに重要です。例えば、赤ん坊が泣いているのと4歳や10歳の子が泣いている時の適切な対応は異なります。子どもが走りまわっている場合のふさわしい対応は、子どもが交通の激しい通りで走りまわっているのか、遊び場にあるブランコに向かって走っているのか、その状況によって違ってくるといえることです。

知っていましたか？

親は重要です！

子どもの成長、発達に影響するすべてのものの中で、最も重要なものの一つが、子どもがあなた方親から受ける信頼性のある、きちんと対応してくれる、そして優しいケアです。あなた方は、子どもの知能、性質、周囲のストレス、そして社会環境と共に、子どもの発達に大きな影響を与えます。

適切なやり方で子どもに対応することにより

- **あなたが何かを決める前に全ての選択肢について考えることができます。**

このことは、今の状況からあなたがこうあって欲しいと思う結果へと至る最善の方法を選ぶことに役立ちます。例えば、問題を多くの側面から見る時間を取ることによって、おそらく最もふさわしい対応を選ぶようになるでしょう。しばしば起こる状況に対しては、ちょうど泣いている赤ん坊をみたらすぐ抱き上げるように、あなたの考え抜かれた対応は、ほとんど自動的になるでしょう。

- **いくつかの基本的な質問に答えることができるようになります。**

言おうとしていることが子どもにきちんと伝わっているか？ あなたの言っていることと行動は一

致しているか？ あなたの決定を感情が邪魔をしていないか？ 子どもがした行為や行動の理由を知っているか？

- **以前の同じようなでき事をよく考えて、どんなふうにそれを対処したかを思い出すことができます。**

子どもに過去の出来事とその結果を思い出させることができるし、その決定を本当に考えていることを示すこともできる。今の状況を判断し、どのような結果を望んでいるのか選択し、その望ましい結果にどうしたらたどりつくかを考えるために、過去の経験を使うことができる。

- **より一貫性のある親であることができます。**

子どもは、あなたが気まぐれでその決定をしたのではないことを知るでしょう。特にもしあなたがどのようにその選択をしたのかを説明したとすればです。もし子どもが、あなたから何かを期待できると考えれば、質問や問題をもってあなたの所へよく来ることになるでしょう。温かい、気遣いのあるそして思いやりのある対応もまた、子どもたちが質問や問題を抱えてあなたの所へやってくる可能性を増やすこととなります。一貫性のある子育てというのは柔軟性のない子育てを意味しているのではないことをよく覚えておいてください。

- **思慮深い決定方法の例を提供できます。**

子どもが成長するにつれて、あなたの下した決定の経緯を知るでしょうし、あなたがそれにかけた時間を理解するでしょう。子どもはあなたを手本とするかもしれません。

- **あなたと子どもの間に強固なそして柔軟的な信頼の絆を作ることができます。**

しっかりとした絆は難しい状況を乗り切ることができます。柔軟性のある絆があれば、子どものどんな変化でも、来るべきあなたとの関係における変化もきりぬけることができるでしょう。

さあ、**R** に関して様々な事例のセクションに進んでもいいですし、このまま続けて **RPM3** の **P** に進んでも結構です。

知っていましたか？

親は、子どもが生まれて早い時期から子どもに深い影響を与えます。

親として、子どもとは小さいときから親密な関係を持つことができます。そのな関係は、深い関わりをもたらす信頼を築きます。子どもたちの幸せに親密にかかわる親は子どもたちに非常に良い影響を与えます。

P

危険な行動や問題が起こる前に防止する

簡単そうに見えます。あなたは、はいはいし始めた赤ちゃんやよちよち歩きの幼児が、洗濯機や乾燥機に入らないよう、電気のコンセントをいたずらしないように、しっかりと「子どもにとって安全な」家にします。8才の子がベッドに飛び乗るのを見つけたら止めさせ、12才の子が自転車で遊びに行く時には、たとえそれがどんなにばかげて見えようともヘルメットを被らせます。

しかしながら、防止するということは、「だめ」「やめなさい」と言うだけではだめなのです。防止には2つの要素があります。つまり、1) 滞在している問題を見だし、2) 問題の解消方法を知ることです。では、それぞれをもう少し詳しく見てみましょう。

潜在している問題を見いだす

問題が大きくなる前にその問題を見つける方策を考えましょう。

- **あなたの子どもの生活に積極的に関与する。**
どんな生活環境であってもこれは全ての親にとって重要です。あなたの子どもが普段どのように考え、感じ、行動するかを理解していると、子どもの様子が変わり始めた時に早く気付くことができます。その変化のある部分は子どもの成長の過程のこともあります。問題の兆候かもしれません。
- **現実的な制限を設定し、それはいつもおなじように実行する。**
あなたの子どもがしている中で最も大事にしている行動を選んで限度を設けます。あなたとあなたの子どもがその制限を「はっきりとわかっている」ことを確認してください。子どもがその制限を超えたら、同じ状況であれば同じ方法で対処して下さい。もし子どもを罰すると決めたら、部屋にいさせる、あるいはタイムアウトのような最も効果的な方法を使います。あるいは

知っていますしたか？

すべての親は彼らの子どもたちと確かな関係を持ち続けるべきです。

片親、両親、祖父母、養父母、週末だけの親、義理の両親。あなたがあなたの子どもと一緒に暮らしているかどうかに関係なく、あなたが子どもたちとの確かな関係を維持することが重要です。確かな関係は成長する子どもに安定した環境を与えます。だから、あなたは子どもにとって頼りにできる人の一人であると子どもが理解できるようになるのです。

はまた。子どもに間違いを認めさせたり、子どもの取った行動の結果を償わせることもできます。罰の程度はその子の「罪」に相応の罰であることを確認しましょう。子どもが、この制限がどんな風に行われるのか、そして、その制限を超えてしまったら何が起きるのか、を知るにつれて、子どもはそれが公平であるとして、あなたを信頼するようになるでしょう。

- ・ **子どもが感情を吐露する健全な方法を工夫する。**

「かんしゃく」の多くは、子ども達が感情の対処方法を知っていないことから生じます。感情がたいへん高ぶると、通常の方法では感情を表すことができません。あるいは、子どもたちは、怒りまたは悲しみのような感情は「悪いことだ」と見なして、その感情をそのまま表わしたくないのかもしれませんが。子どもが健全に積極的に感情を表出するように励ましてください。あなたがあなた自身の感情を対処していることを、子どもに見せてあげてください。そんな感情が少しおさまった時に、子どもはどのように感じるか、そしてそれはなぜなのか、を子どもと話して下さい。子どもが、すべての感情は、自分という人間の一部であって、単に「良い」とか幸せな感情とかいうものではないと理解したことかはっきりさせましょう。あなたの子どもが自身の感情の振れの幅を分かったならば、子どもたちは感情の扱い方を学び始めることができます。

問題にどのように対処するかを知る

問題が起きたときは、それとは全く異なり解決方法も違います。難しい問題を解決するためには、さらに複雑な方法が必要になります。問題を解決しようとしたら、常に以下のことに留意してください。

- ・ **あなたは一人ぼっちではないということを知る。**

他の親、信頼できる友や親戚と話さない。その中の誰かは同じようなケースに直面していたり、遭遇した経験をもっているかもしれません。あなた独りでは思いつくことができない解決方法を知っているかもしれません。また、あなたの気持ちを理解し、共有してもらうことで、あなたの気持ちが落ち着くかもしれません。

- ・ **あなた独りで抱え込むには問題が大きすぎることに、専門的な知識が必要なことを認める。**

あなた独りで、あなたの家族の問題をすべて解決すべきだとは誰も考えていません。ある種の問題は、独りで解決するにはあまりにも大きすぎます。あなたが悪い親だからというのではなく、単に問題の性質にもよるからなのです。あなたができること、あなただけでは手に負えないことについて現実的になりなさい。

・必要なら他人の力を借りる。

あなたが子どもを助ける方法を、単に知らない場合もあるでしょう。時には、あなたはあなたの子どもの助けることが本当にできないのかもしれませんが、かまいません。誰かが知っています。問題解決に必要なあらゆるツテを使い、必要な時は外部の助けをどんどん借りましょう。これだけは覚えていてください。問題をどのように解決したかが重要なのではなく、解決されることが重要なのです。

子育て支援はどこで得られるか？

- ・他の親
- ・家族や親戚
- ・友人
- ・小児科医
- ・保健室の先生や相談員
- ・ソーシャルワーカーとその組織
- ・心理士、精神科医
- ・牧師、司祭、ラビ（ユダヤ教）
- ・支援グループと自助グループ
- ・

毎日の子育ての中に、親が**防止する**ということをどのように取り入れているかの例を続けて読みたければ、あなたの子どもの年齢に相当するセクションへ進んでください。あるいはこのまま続けて **RPM3** の **M3** へ進んでも結構です。

RPM3 の **M3** は 3 つの複雑なしかし子育ての中心的な原則を述べています。観察する (monitoring)、助言する (mentoring) そして模範となる (modeling) ことです。多くの人はこれら 3 つの単語を見て、同じように思えて混乱するかもしれませんが、しかしながらこれらは全く異なるのです。次のように考えるとこれらのアイデアを理解しやすいかもしれません。

- ・観察するということは、あなたが、子どもに、彼らの周囲に、特に友達と仲間のグループにそして学校に適応しているか十分に注意を払う事を意味します。
- ・助言するということは、子ども自身が自分自身について知る、世の中がどのように動いているのか知る、そして世の中における彼ら自身の役割をより知ることをあなたが積極的に手助けすることを意味します。
- ・模範になるというのは、言葉と行動で示すことです。つまり、あなたの信念、価値観、行動に対する態度を日常の中で子どもたちに示すことなのです。

では、それぞれをもう少し詳しく見てみましょう。観察するというのはそのものずばりのようですから、まずそこから始めましょう

M

子どもを取り巻く周囲との関係を観察する

注意深い観察者であるためには、透視能力があり、頭の後ろに目を備えているようなスーパーヒーローである必要がありますか？ もちろんそんな必要はありません。四六時中、子どもと一緒にいる必要もありません。注意深い観察というのは、質問をして注意を払うということなのですが、同時に、あなたが決めて、制限を設け、あなたがいないときでも確かな選択をするよう子どもを励ます事もされなければなりません。

子どもが小さい時は、多くの場合、決定権を持つのはあなた方親なので、この観察は比較的容易です。誰が子どもの世話をするのか、子どもが何を見べきか、聞くか、誰と遊ぶのか、それを決めるのはあなた方親です。何かがあるいは誰かが子どもに近づいてくれば、最初に気づくのはあなた方親です。

注意深い観察者というのは、質問し注意を払うと同時に主導権を握り制限を設ける人のことです

子どもが大きくなると物事は変わってきます。特に学校に入り、10代になると顕著です。子どもが自分自身の自己を認識するようになると、時に彼らは両親の自己と衝突します。積極的に観察しようとする親の限界を最初に認識させられるのがこの衝突からです。

親は、子どもがどの年齢であっても、どの成長過程であっても、子どもの家への出入りを観察する必要があります。

積極的な観察というのは、基本的な質問項目(5W1H)に答えるように単純なものです。

- ・ 子どもは誰と一緒にか (Who)
- ・ 子どもと一緒にいる人間についてあなたは何を知っているのか (What)
- ・ 子どもはどこにいるのか (Where)
- ・ 子どもは何をしているのか (What)
- ・ 子どもはいつ帰るのか(出かけたのか) (When)
- ・ 出かけるとき帰るときの交通手段は (How)

あなたはこれらの質問に対して、いつもはっきり答えられないかもしれないが、その答えの大部分を、そしてほとんどの場合、知っていることが大事です。

積極的に観察する時には、あなたは以下の事を心がけたいと思うかもしれません。

・**子どもが小さいときには対話をオープンにしてそれを維持するようにしましょう。**

これは当たり前のように思えるかもしれないが、率直な対話がきわめて大事です。子どもが小さい時には、子どもと一緒にいない時にあなたが何をしているのか率直に話しましょう。そして、あなたと一緒にいない時に子どもたちが何をしているのかを尋ねるのです。子どもたちが成長していく間、この種の会話を続けましょう。あなたも子どもも2人とも、率直な双方向の会話に参加することが必要です。

・**あなたが大切に思っている考え方、理想を子どもに話し、そしてなぜそう思うのかも話しましょう**

例えば、子どもに大人を敬ってほしいというのが理想であるならば、子どもたちにそのように話しましょう。いえ、もっと大切なのは、あなたがなぜそれを大事だと思うかを子どもたちに話すことです。あなたが、なぜある事柄を大切に思っているのか、他の人に対してどのように行動するべきか、子どもが言わなくてもわかっていると思わないでください。

・**子どもが何を見ているか、読んでいるか、遊んでいるか、また何を聞いているのか知ってください。**

テレビ、映画、ビデオゲーム、インターネット、および音楽は私たちの生活に大きな部分を占めているので、それらは子どもに非常に大きい影響を持つ可能性があります。あなたの子どもに影響を与えているのが何なのかを必ず知ってください。また、あなたが、子どもたちがどんなウェブサイトアクセスしているのか、あるいは何を読むのか、何を聞くのか、何を視るのか、何で遊ぶかを知らないとしたら、あなたはあなたの子どもがよい選択をするのを手助けすることができません。

・**あなたの子どもと時間を過ごす人々を知ってください。**

なぜなら、あなたは子どもといつも一緒にいることはできないので、あなたがいないうち、子どもが誰と一緒にいるのか知るべきです。よく幼稚園から成人期にかけて、友達はあなたの子どもに大きな影響を及ぼします。ほとんどの場合、この影響は有益なものですが、常にそうとは限りません。あなたが少し努力することで、将来あなたの子どもの生活にプラスになるような価値観、興味および行動を持つ友達があなたの子どもの周囲に集まるかもしれません。あなたの子どもはまた、教師と多くの時間を過ごします。先生もあなたの子どもの発達と全体的な幸福に不可欠な役割を果たすので、あなたの子どもの先生についても知るようにしてください。

あなたが少し努力することで、将来あなたの子どもの生活にプラスになるような価値観、興味および行動を持つ友達があなたの子どもの周囲に集まるかもしれません。

・ 杓子定規にならずに指示をしてください。

場合によっては、何かをさせてあげないことは、あなたの子どもをよりそれをしたくさせるだけです。ただ単に「ダメ」というのか、状況によっては違ってくるのか？ 決定する時は、「はい、ただし・・・の時だけ」などの条件をつけることも役に立つ選択肢であります。

親が毎日の育児をする上でどのように観察をしているかを見いだすために、この小冊子のあなたの子どもの年齢に相当するセクションに進んでください。あるいは、まま続けて助言するに読み進んでも結構です。

思春期直前の子どもかティーンエイジャーの親であるあなたへの特別な覚え書き

たとえ、あなたが最も慎重な観察者であるとしても、子どもにはあなたが理解できないこと、よいと思えない友達や興味を持つことがあるかもしれないことを心に留めておいてください。あなたは彼女が聞く音楽、彼が着る衣服、あるいは「たむろする」グループが好きではないかもしれません。そんな気持ちのある部分は、子どもと大人たちとの関係にとっては普通のことです。音楽を遠ざける、あるいは子どもがその友人に会うのを禁じる前に、次の質問を自問自答してください。

これ（人、音楽、テレビ番組）は破壊的な影響を持っているのか？

言い換えれば、あなたの子どもは誰かを傷つけますか、あるいは行動したことで、何かを聞いて、着ているもので、または一緒に時間を過ごしている誰かによって傷つけられていますか？ もし答が「いいえ」であれば、あなたは何らかの行動をとる前に考えたいと思うかもしれません。たぶん、あなたの子どもにいくらか自由を与えてもよいと思うでしょう。音楽を取り上げる、特定のテレビ番組を見させない、友達と時間を過ごすことを禁止するならば、あなたとあなたの子どもの対立を引き起こすことになりそうです。その問題は、あなたが要求するに十分値する事柄であることをきちんと確認しましょう。あなたの行動が子どもとの関係を促すのか、損なうのかどうか、あるいはあなたの行動が子どもにとって健全な態度と行動を発達させるために必要であるかについてよく考えてください。あなたは、あなたの子どもの選ぶ音楽について争うことよりも、ラジオのボリュームの制限を設定することがよりよいと決めるかもしれません。彼は次に何が起こるか知っています。そして、私がなにか飛ばしたときにそれを教えてく

あなたが子どもの助言者であれば、子どもが道理をわきまえて行動するよう励まし、子どもが傷つくのを防ぐことができます。さあ、助言することについて考えてみましょう。

M

望ましい行動を応援し励ますために子どもに助言する

大きくなる時こんな特別な人がいましたか？ あなたと一緒に何かをした人、あなたに助言をしたくれた人、あるいはよく話を聞いてくれた人。その人は、あなたより年上の家族の親戚か友人であったかもしれません。そうだとすれば、あなたには助言者でした。

1980年代初期から、面倒見の良い助言者と子どもたちがペアを組む公式の指導プログラムは非常に成功を納めてきています。非公式でも公式のプログラムでも、助言することは、次のようなゴールを目指しています。彼らが幸せで健全な大人になることができるように思春期を通して子どもたちを導きます。

あなたはすべての子どもが助言者を必要とするということを知っているかもしれませんが、しかし、あなたは親もすばらしい助言者になるということを知っていましたか？

助言者は子どもたちのたくさんの潜在能力を引き出すために手助けをします。それは、成功と笑顔ばかりでなく、失敗と涙も含まれます。

助言者になることとは？

助言者は支援、指導、友情、および子どもに対する敬意を表す人です。

素晴らしく聞こえます。しかし、それは何を意味しますか？

助言者であることはスポーツチームのコーチに似ています。面倒見の良いコーチはそれぞれのプレイヤーの強味と弱点を見て、その強みを強化し、弱点を少なくしようとします。実際には、コーチは後ろに立ちそして行動を見て、次にすべきことについてアドバイスを与えますが、プレイヤー自身がゲーム中の決断をするということを知っています。

(訳：藤田みなみ)

コーチは、熱心に物事をよりよくやれるよう指摘をし、物事がうまくできたら誉めます。コーチは選手たちの話に耳を傾け、そして選手たちから信頼を勝ち取ります。そして困難な状況になった時には、頼りになる存在となります。

助言者も同じようなことをします。子どもたちの力を引き出すこと、子どもたちの関心を共有すること、アドバイスと支援を提供すること、誉め言葉を与えること、聞くこと、友達のようになることなどです。子どもたちのたくさんの潜在能力を引き出すために手助けをします。それは、成功と笑顔ばかりでなく、失敗と涙も含まれます。助言者らはたくさんの成功の前には、小さな失敗がいくつもあることを知っています。この事実を知っていれば、成功はすぐそこにあるので、子ども達が挑戦し続けることを励まします。

助言者になるために私がすることは何か？

人々を面倒見の良い助言者に変えるような魔法は存在しません。子どもと一緒に時間を過ごすことが、あなたを助言者にさせる手助けとなります。子どもと一緒に食料品を買いに行くような普通のことでもできますし、博物館やコンサートに行くような特別なことを子どもと一緒にすることもできます。最も大事なことは、あなたと子どもが一緒に行くことです。そしてあなたと子どもが互いに話し合うということがその中には含まれます。

あなたは知っていましたか？

助言者を持つ子どもたちは、危険な行動を行う可能性が少ない傾向にあります。

助言者を持つ子どもたちは、助言者を持たない子どもたちに比べ、違法な薬物を使う可能性が46%低く、飲酒は27%低く、不登校は52%低いと言われています。助言者を持つ子どもは、学業に自信を持ち、協調性があり、他の人に暴力をふるう事も少ない傾向にあると報告されています。

ビッグブラザー、ビッグシスター
インパクト報告, 1995

あなたが助言者であろうと考える時、以下のことを念頭に置いて考えてください。

・あなた自身の強さと弱さについて正直になりなさい。

もしあなたがその質問の答えを知っているならば、「知っている」と答え、知らなければ正直に「知らない」と答えてください。子どもとの間の信頼を、本物の信頼を築くためには、あなたは単に人間であればいいのです。すべての人間は間違えることがあります。あなたもそうであり、あなたの子どももそうでしょう。子どもはあなたの間違いからも色々学ぶでしょう。あなたが間違える前に考えたこと、間違いの後にあなたの考えがどのように変わったのかということ、そして、間違いを避けるためにどのように考えを変えていったらよいかということを知ることは子どもにとって大事な

あなたは知っていましたか？

あなたの賛成又は反対を表すということが、子どもに望ましい行動について教えることになる。

親は賛成又は反対をどのように表すか気をつける必要があります。親の厳しい反対は子供たちの自尊心を傷つけるかもしれません。しかし、決して反対を表明しない親は、批判に対処できない子どもを育てることになるでしょう。賛成と反対をバランスよく表明することができるようになってください。誉める時も罰を与える時も、一貫性のあることが大切です。

ことです。親は間違いをしないと思うような育て方をすると、親が期待に沿えないような期待を、子どもはしてしまうでしょう。

- ・ 判定することなしに子どもたちの考えや意見を尊重しなさい。

たとえあなたが子どもに賛成しないとしても、罰を与えるなどと脅かさずに子どもたちの考えを知りたいということを明確にしてください。もし、子どもが罰を恐れるなら、まったく物事を親と共有することをやめてしまうかもしれません。しばらくは子どものやり方をやらせてみてください。親は違う考え方をしていると知ったらより考えるでしょう。“あなたには賛成できない”と“あなたは間違っている”ということの間には重要な相違があるということを親は覚えておいてください。

- ・ 子どもの興味と長所をのばしなさい。しかし物事を強制してはいけません。

子どもたちは、自分は誰なのか、どのように世界が動いているか、そしてどのようにしてその世界になじむかを理解しようとして、子ども時代をすごしています。子どもが探求するための十分な機会を持っているか注意しなければいけません。もしあなたの子どもがある種の活動や話題に興味がないのなら、押し付けてはいけません。あなたの子どもは「強制された活動」にすぐに恐れを抱き始め、そして逃げ出す道を見つけるでしょう。

- ・ 親が興味を持っていることを紹介しなさい。

これは、子どもがあなたについてもっと知ろうとする普通の方法です。他の人々がするようなこと、楽器を演奏する、老人ホームでボランティアをする、映画を見る、スポーツをする、芸術について知ることなどを親がしているのを心に思い描くことは子ども達にとって難しいことです。もしあなたの子どもが、あなたがこれらをやっている

るのを見たら、あなたは“単なる親”よりむしろ“普通の人”になります。

他の親が日々の子育ての中でどのように、**助言**することを取り入れているのかについてさらに読みたい場合は、この小冊子のあなたの子どもの年齢に相当するセクションに進んでください。あるいは、まま続けて**模範**となるに読み進んでも結構です。

あなたは知っていましたか？

親からのフィードバックやアドバイスは子どもに明確な結論を導く機会を与えます。

親が望ましい行動を応援することは、子どもが自分自身で自立心や自尊心を築き上げることを手助けすることになります。これらの特性は困難に直面した際、より良い決断をするのに必要な内面的強さを子どもたちに与えます。親がオープンな対話の道を保つことが大切であり、だからこそ貴重なアドバイスやフィードバックは子どもたちに通じるのです。

助言することは、人がなるべき姿になるのに必要な支援を子どもに与えます。しかし、あなたはのでしょうか？ あなたは自分でなりたいと思う人でしょうか？ あなたの子どものためによりよい模範となることを時に考えてみませんか。

M

子どもに一貫性のある確かな例を示して

あなた自身の行動を手本とする

私がおとなになったら、わたしはあなたのようにになりたい。

あなたの子どもは、今までにこんな事を言ったことがありますか？親にとってはこの言葉を聞くことはほろ苦い思いです。一方で、子どもにそんな風に尊敬してもらえるのは感動させられますが、他方では、人の手本となるような人物であるのは大きな責任を伴います。

あなたの行動からだけではなく、言葉からも子どもたちは

多くの事を学びます。

模範となる人物は多種多様です。彼らはあらゆる種類の仕事をしていきますし、どこの国、町にもいます。ある子どもたちは運動選手を彼らのお手本としています。他の子どもたちは小説家や科学者を手本として尊敬しています。そして、まさかと思うかもしれませんが、多くの子どもたちが両親をお手本としているのです。

たいていは、子育て行動は、親自身の子どもの時に、単にその子に反応したような大人によって導かれたような子育てを行います。つまり、多くの親は考えます。私は絶対に私の両親のようにはなりたくない。あるいは、彼らの子育ては私にとっては良かったのだから、私の子どもにとっても十分良いはずだと。子どもに適切に対応する代わりに単に子どもに反応することは、その状況の結末を変える事のできる決定を下せないということ覚えておいてください。より効果的で、一貫性がある、積極的で、思いやりのある親であるためには、あなた自身の子どもの生活に注意を集中するのが最善の方法です。

これは親自身が完璧でなければならず、従って子どももまた完璧な人間に育つということ意味しているのでしょうか？ もちろん違います。誰も完璧ではありません。しかし、あなたの子どもに対して、どのような種類のお手本を掲げるのかを考える必要はありません。

あなたは次のようなことをするお手本になりたいのかもしれない

・言行一致で行動する。

子どもたちはお手本と同じように話すだけでなく同じように行動したいのです。子どもは、あなたの行動からも、あなたの言葉からも同じようにたくさんの事を学びます。子どもが遅くなる時には家に電話をするように言うだけではいけません。あなたが遅くなる時には、必ず家に電話するようにしなければいけません。子どもに対して、親に向かって怒鳴るなど言うだけではなく、あなたも子どもや他の人に向かって怒鳴るようなことがあってはいけません。このような一貫性は、あなたの子どもが態度と行動の間に関係において信頼性のあるやり方を形成するのに役立ちます。

・あなたの子どもも含めて他の人々に敬意を示しなさい。

多くの子どもにとって、敬意を払うという言葉は理解するのが難しい言葉です。それは彼らが、直接触れたり感じたりできる何かではないのですが、やはりとても大事な概念です。尊敬について、あなたの子どもが学ぶ助けとなるのは、あなたが敬意を表しているときにはそのことを子どもたちに指摘することです。例えば、あなたの子どもが自分の服を自分で選び始めたとき、あなたはその選択を尊重しているということを示すことができます。こどもにこんな風に言ってみましょう。「それは私だったら選ばないけれども、その縞のズボンに格子のシャツを着るというあなたの選択は尊重しますよ。」

・あなたがどんな風を感じているかについて子どもには正直になりなさい

大人たちは、いつも感情については混乱しています。従って、子どもが混乱するのも驚くには当たりません。例えば、仕事で非常にストレスの多い1日を過ごした後は、怒りっぽくなっているかもしれないかもしれません。しかし、子どもは自分に対して怒っていると考えるかもしれません。もし、あなたが普段と違った行動を取っているときには、普段と違っていてもそれは子どもたちのせいではないのだと、子どもたちに説明してく

あなたは知っていましたか？

子どもたちはなんでも真似をします。

あなたは今まで、自分の子どもの前で、ののしる言葉を言ったことがありますか？（普通、ののしり言葉はのちのち聞くことになるでしょう。一番間の悪い時にです）子どもは言葉でも行動でも何でも真似をします。もし、あなたが攻撃的ならば、あなたの子どもも真似をして攻撃的になります。もし、あなたがとても社交的ならば、あなたの子どもも恐らく、とても社交的になるでしょう。あなたの子どもより良い行動を育むために、あなたは堅固な一貫性のあるそして確かな手本となることをしっかりと心にとめましょう。

あなたは知っていましたか？

両親がお互いの関係においてどのように振る舞うかは子どもの発達に大きな影響を与えます。

生活環境がどのようなものであれ、両親がお互いを相手に振る舞う時には、子どもたちのことを考えなければいけません。子どもは、日常の様々な事柄をあなたがどのように対処してくのかをみています。そして、そのやりとりを、人との関係の中で自分自身の行動の基礎として使います。この次あなたが配偶者、離婚した配偶者、誰か特別な人とやりとりする時に自分があなたの子どもにとって良い例となっているのかどうか自分自身に聞いてみて下さい。今、あなたがあの人と、あるいは他の人とやりとりしているようなやりとりを子どもにして欲しいですか？ もしそうではないとしたら、あなた自身の行動を考え直したいと

下さい。子どもは、あなたの気分を明るくしたり、あるいはその態度を変えたりして、むしろあなたを助けてくれるかもしれません。あなた自身の感情について子どもに対して正直になることで、子どもの心を傷つけたり混乱させたりすることを防ぐことができます

・怒るということは、「愛していない」ということではないことを子どもがしっかりと理解するようにしなさい

ほとんどの関係において意見の相違と議論は普通のことです。多くの子どもたちは、愛と怒りを区別して考えることができません。もしあなたが、彼らに怒鳴ったとしたら、あなたが子どもたちをもう愛してはいないのだと思うでしょう。たとえあなたの子どもが感情というものをしっかりと理解しているとしても、あなたはこの点に関しては特に明確にしたいと思うかもしれません。さもないと、意見の相違のたびに、子どもたちに自分は愛されていないと思わせるような危険をおかすこととなります。とりわけ、子どもの感情の変化には十分気をつけて下さい。

それによって、あなたは感情を払いのけたり、無視することなく、怒りの瞬間あるいは悲しみの瞬間を通して子どもたちに教えることができるのです。

子どものお手本としてふさわしくない点をきちんと

指摘し、またあなた自身がそれらをしていないか確認する。

例えば、あなたの子どもは、彼や彼女の理想の姿として、スポーツ選手を見えています。もしあなたが、選手が違法薬物を使っていたと耳にしたり、実際に他の薬を乱用していたとしたら、あなたの子どもはまだその選手を尊敬するでしょうか？そうは思いません。あなた自身の行動でも同じことが言えます。もし、あなたが子どもにタバコを吸わせたくないなら、あなたも喫煙するべきではありません。もしあなたが子どもに時間通り学校に行ってほしいと思うなら、あなたも会社や会議に時間通りに行ったほうがよいでしょう。あなたがもし、子どもに汚い言葉を使ってほしくないと思うのであれば、あなたは子どもの前でそれらの言葉を使ってはいけません。もう一度、自分自身について、自分はそのような行いをしているか正直に思い返してみてください。きっと、あなたはいくつか自分の行いを変える必要があるでしょう。しかし、それは最終的にあなたと子どもにとっての利益になります。

あなたは知っていましたか？

あなたはどんな風を感じているかはあなたの子どもに影響します。

子どもはあなたの考えることや感じることを、そして子どもに対する態度に注意をしています。たとえば、あなたが感じていることと違ったことを言葉にしたとしてもあなたが何を感じているか感知することができます。従って、子どもが表すネガティブな反応や怒りは理由のないことではないのです。それは、あなたがどう感じているかを子どもが表現するやり方なのです。

さあ、私はなにをすべきでしょうか？

今、あなたは、RPM3 について知っています。これらの考えを実行に移すときです。あなたの子どもの年齢に合ったセクションを見つけ、読み通して、生活の中でRPM3を両親がどのように活用するか理解して下さい。その事例について考え、関連のある質問に答え、日常生活で自分の子育てスタイルにRPM3をどのように合わせるか判断するのに少し時間を割いてみてください。

0～3 歳

適切な方法で子どもに対応する

以下に挙げた事例から、適切な方法で子どもに対応するとはどういうことか、より理解できると思います。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・この話の中の親は単に反応している、あるいは対応しているのでしょうか
- ・その対応は子供の年齢にふさわしいものですか？
- ・彼女の反応はその場面にふさわしいですか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

キャロラインとアビィ（1歳6カ月）

どんな話ですか？

アビィは、毎日キャロラインが仕事に行っている間、保育所で過ごしています。キャロラインは、アビィを朝の7時半に預けて、午後5時半に迎えにいきます。夜、家に着くと、キャロラインはアビィを子供用食事いすに座らせ、夕飯の準備にとりかかります。彼女が料理をしている間、アビィの顔が見えるよういすを回転させておきます。ですから、二人は、見つめ合い、笑い合い、互いに話をする事ができるのです。

キャロラインは夕食作りに時間がかかります。なぜなら、彼女はしばしば、“いないいないばあ”をしたり、アビィの目の高さに合わせて膝まずいて話をするのに、しばし料理の手を止めるからです。彼らは、アビィが話をして、キャロラインが答えるという自分たち独自の会話をしています。もし、アビィの機嫌が悪かったり、ぐずったりしているようなら、キャロラインは彼女を落ち着かせ、不機嫌の訳を知ろうとこの二人きりの時間を使っています。キャロラインは結果として、この夕飯の時間のふれあいで、アビィを落ち着かせる方法を見つけています。これはまた、家事を終えて、2人で過ごすときに役立つでしょう。

キャロラインが言うには

私が料理をする間のアビィを過ごす時間は、私にとってとても大切です。私は、彼女と気持ちを通じ合えるし、彼女をよりよく知ることができます。私はたとえ1日中忙しく仕事をした後であっても、その時間をとても楽しみにしています。それは、彼女が何を好み、嫌うのかを学ぶ助けになっています。

ポイントは何ですか？

キャロラインはアビィと一緒にふれあう夕食の時間の大切さを述べていますが、それは全く正しいのです。毎日を両親と、積極的に、興味のある、遊びにあふれた時間を過ごすことが必要であると研究から分かっています。この特別な時間は、子どもと両親を結びつけると考えられていて、親は、何が子どもの微笑みを誘い、笑わせるのか、何が子どもの応答を示す声なのか、どのように反応するのか、よちよち歩きの子どもの「言葉」はどんな感じを伝えているのかを、この時間で学びます。両親と子どもの間の早期のそして一貫したコミュニケーションは、愛着の形成にとって不可欠であります。それは、よりよい感情や知能、そして社会的発達を築くことにとっても、同様に不可欠なことであります。毎日、このような特別な時間を取ることはまた、子ども達が彼らの両親について知ることもなります。子どもは、顔の表情、ボディールンゲージや声の調子に注意を払い、彼らの世話をする人をよりよく知るようになるのです。 (訳：山崎靖子)

私は、自分の子どもと一緒にこれをするのが大好きです、しかし...

...うちの子どもはそんなに長い間じっとしてられません

...私は料理をする時間がないので、ほとんど外食です。

...自分の家の台所は狭すぎてみんなは入れません。

...うちの子どもは、私以外の養育者と一緒に夕食を食べます。

...私は時々午後や夜の勤務時間に働くので、夕食の時間にいつも家にいるとは限りません。

...我が子や他の子どもたちの放課後の活動のために送り迎えをしなければいけません。

...仕事から帰ってくるのが遅くなります。

理想の世界では、あなたは毎日我が子と一緒に一日中過ごすことができるでしょう。毎日子どもと一緒に、決して食事の時間や一緒に時間が欠けることはありません。しかしながら現実の世界では、しばしばそうではないのです。あなたがそれをどのようにやりくりするにせよ、あなたの子どもと毎日一緒に過ごす時間を作るように心がけなさい。あなたが子どもと過ごす場所、方法、時間が重要なのではなく、あなたが子どもと実際に過ごす時間が大事なのです。

もしあなたの子どもが子ども用の椅子に長いこと座っていないなら、あなたがキッチンにいる間床にいくつかのおもちゃを置いてそこで子どもを遊ばせましょう。もしあなたがあちこちに運転していくとしたら、運転している間、子どもに話しかけたり、歌を歌ってあげましょう。もし朝、子どもと会ったら、子どもに服を着させるのが日課にして子どもと触れ合うようにしましょう。子どもと一緒に過ごす時間に、お母さんだけでなく、お父さんやおばあちゃんなどの他の人を含めることによって、子どもが家庭でより快適に過ごせるようになります。重要な事は、子どもたちを知ろうとすること、そして、子どもたちにも自分を知らせてもらうことです。

危険な行動や問題が起こる前に防止する

次の話は問題が起こる前にそれを防ぐ方法です。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・両親は子どもの生活によく関わっていますか？
- ・その問題は親が一人で処理できることよりも大きな問題ですか？
- ・親は外からの助けを求めるべきですか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

モリー、ロン、ステファニー（生後4週間）

どんな話ですか？

ステファニーは、モリーとロンの初めての子です。二人はステファニーが生まれる前に、子どもが生まれたらモリーは3ヶ月間の育児休暇をとる事にしていました。今、子どもが生まれてからまだ数週間しか経っていないけれども、モリーは子どもの養育に問題を抱えています

ロンが言うには

モリーはステファニーと一緒にいたくないように見えます。僕が玄関を開けるとステファニーが、お腹が空かしていたり、おむつを替えて欲しくて泣いている事がたびたびありました。そして、モリーも隣の部屋で座って泣いていたのです。

時々彼女はステファニーに授乳するのを忘れます。一どうやったら子どもに授乳するのを忘れることができるのでしょうか。私は、日中、ステファニーが必要としている世話がされていないのが心配です。つまりその、モリーは時々一日中服を着ることさえしま

せん。私たちみんなの物事がうまくいくような方法を私は知りたいです。

モリーが言うには

私は、多くの女性が毎日お母さんの仕事をしていることを知っています。しかし、私は彼女らと同じように上手にできません。私がすることは、ステファニーにとって十分ではないようです。私は彼女を抱くことや揺すること、乳をあげること、一緒に遊ぼうとしますが、それでも彼女は泣いています。私は何も適切なことができません。

ポイントは何ですか？

何百万という女性が、毎日お母さんの仕事をしているのは確かにそうですが、一方では、誰でもどれ一つとっても簡単ではないと言っています。お母さんになるためにはたくさんの慣れが必要です。実際、母親というだけでなく、親になるにもたくさんの慣れが必要です。

しかし、ロンやモリーの言っていることを聞くと、モリーは新しいママになって慣れないだけでなく、もっと別の問題があるように思えます。妊娠または出産した約1割の女性がホルモンの変化から、産後うつにより重荷が2倍になります。産後うつの女性には配偶者やパートナーができること以上のことが、実際にはもっと助けが必要です。モリーのような多くの女性たちは、精神科医やその他のメンタルヘルスの専門家からの専門的な治療が、いわゆる「産後うつ」に打ち勝つ最善の方法です。

たとえ母親であれ父親であれ、楽しげな、積極的なやり方でも子どもとうまく関係がとれないような時には、ちゃんと専門家の手助けを借りましょう。モリーとロンは、彼らがどんな風に思っているか、どんな風に事が起こっているのかについて、産科医に話したいのかもしれませんが。医師は彼らを助けるようなアイデアを教えてくれるかもしれません。例えば、週に何日間かベビーシッターを雇ったり、お互い、週のどこかで「一人になる時間」を持つなど、などです。あるいはまた、産科医は精神科医やその他のメンタルヘルスの専門家に紹介するかもしれません。そして彼らはカウンセリングや薬剤の助けをかりることができます。

子どもを持つということは、お互いの関係を含めて両親の生活の全てを変えます。多くの場合、親は、片方かも、あるいは両方かもしれませんが、全ての変化に適応するのに苦労しています。両親の情緒の安定が、子どもの情緒の安定にとっても重要であることを親は知るべきです。即座に支援を受けることが、子どもと両親の健康を確かなものにします。

子どもを取り巻く周囲と子どもの関係を観察する

あなたはどうやって注意深く観察しますか？この次の例は、あなたが決定するための手助けとなるでしょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみてください。

- ・親はきちんと子どもを観察していますか？
- ・母親は柔軟性がありますか？
- ・母親は、自分のいないところで、子どもは誰と過ごしているのか、また子どもが何をしているのか知っていますか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

マリアとルイス（生後9ヵ月）

どんな話ですか？

マリアは、息子のルイスを保育園へ初めて連れて行きました。彼女は数ヶ月前に保育園への入園登録をしました。なぜなら、その保育園はちょうど良い場所にあり、先月、一度保育園を訪れたからです。マリアは、州の法律で保育園は1歳以下の子どもの場合、3:1の子どもと保育士の比を要求していることを知っています。これは、保育士はルイスの他にたった2人の同じ歳の子どもの世話をすることです。彼女は息子が1日を通してより彼にあった養育を受けることができると思って、気持ちがかなり楽になりました。マリアが日中、ルイスがどのように過ごしているのかと保育園に電話した時、保育士はただ一言「彼は元気ですよ」とだけ答えました。彼女が仕事が終わりに、ルイスを迎えに行った時、保育士は今日の彼についてあまり言わず、2人を早くドアから追い出そうとするようでした。マリアはルイスがいくぶんかむずかっていることに気が付き、彼の1日がどのようなものだったのか疑問に思いました。

マリアが言うには、

ルイスを保育園に入園させるかどうかは、長い時間をかけて決めました。それが本当に正しかったのか、入園前にもまして難しく思っています。自分の子どもの1日がどうだったのか知らないということは不安です。私がいなくて、ルイスがきちんと保育されているかをどうしたら知ることができるのでしょうか。

ポイントは何ですか？

マリアがして欲しいと思っている世話をルイスが受けているか確認する最善の方法は、

マリアができるかぎり保育園と保育園で働く人たちについて知ることです。マリアこそ自分の息子を粗末な世話から守る防壁です。そのためには彼女がルイスの環境を積極的に監視しなくてはならないでしょう。一部の保育園では、全員の日誌を渡しています。いつ赤ちゃんに授乳したか、いつオムツを替えたか、誰が赤ちゃんと遊んだか、何で赤ちゃんは遊んだかなどです。もしマリアが最初に保育園を訪れた時、もっと保育園での日常について質問していたなら、そのような連絡帳をもらえるかどうか知ることができたでしょう。もし、彼女が、保育園がそれぞれの子どもの日誌を作成しない方針であると知っていたら、ルイスのために、子どもの日誌を渡してくれるような保育園に通わせることもできたでしょう。

もし、あなたが保育園に子どもを入園させることにしたならば、あなたが子どもを保育園に預ける前に、保育園で働く人たちのことをできるかぎり知っておきたいものです。保育園に何を求めるのか、自分自身にはっきりさせましょう。あなたは、自分の子どもに多くの1対1の世話をしてもらいたいと思うかもしれませんね。あるいは、あなたは自分の子どもに社会的スキルが身につくよう、同年齢の子どもたちが周囲にいてほしいと思うかもしれませんね。保育園にいる間に自分の子どもに起きたことの報告をして欲しいのかもしれませんね。しかしながら、忘れないでいてください。細やかな世話はしばしばそうでないものに比べてより費用がかかります。

あなた自身が望んでいるものが分かったならば、あなたが必要とする「すべて」に見合った保育園を見つけましょう。どんな書類であってもサインする前に、あるいはどのような支払いであっても支払う前に、保育園を訪れてみましょう。もし可能であれば、1度か2度、保育園を突然訪れてみましょう。日常的にどの程度きちんと運営されているか、見ることができるでしょう。地元の市役所にその保育園が必要な免許や認可を受けているのか、保育園や従業員にこれまで問題がなかったか問い合わせしてみましょう。あなたはまた、履歴をチェックすることのできる紹介状に関して、保育園で働く人に尋ねることもできます。あなたが、前もって動けば動くほど、あなたは子どもの受ける世話により満足するでしょう。

望ましい行動を応援し励ますよう子どもに助言する。

さあ、親が助言者である例を見ていきましょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・親たちは、思いやりのある助言をしていますか？
- ・彼らは自分自身に対して正直ですか？
- ・彼らは子どもを判断していますか？
- ・親たちは子どもの興味を応援していますか、それとも興味を持つよう無理強いしていませんか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

リーミン、イエンとチャン（3歳）

どんな話ですか？

読書はリーミンとイエンの生活の中で大きな部分を占めています。彼らは、読書を楽しみ、できるだけ多く読書をしており、いつも、夜テレビを見る代わりに本を読んでいます。チャンが生まれたとき、彼らは医療従事者に子どもへの読み聞かせについて尋ねました。いつから読み聞かせを始めたらいいのでしょうか？ いつ頃から彼は自分自身で読書を始めるのでしょうか？彼が読書を身につける手助けの最善の方法は、何がありますか？現在、彼らは毎晩、チャンが寝る前に本を読むことにしています。

リーミンが言うには、

私は小さい頃からずっと本を読むことが好きでした。イエンと私が結婚したとき、読書は私たちが共有するものの一つでした。我々の読書に対する情熱を、チャンへの読み聞かせに向けるのは全く自然のことに思えました。

（訳：渡邊麻菜美）

イエンが言うには、

私がみるところ、チャンも読書が好きです。彼は、ページを自分でめくったり、知っている絵を指さしたり、おしゃべりをしたりします。彼は次には何が起こるのかを知っており、私がなにか読み飛ばしたりするとそれを教えてくれます。彼は文字と発音を理解し始めています。彼にはお気に入りの本があり、その本を繰り返し聞きたがります。

ポイントは何ですか？

リーミンとイエンはチャンの助言者として、多くの事を考えています。チャンに読み聞かせをすることによって、両親が興味のある読書へと子どもを導いています。彼らは、子どもに子ども自身の好きな本を選ばせ、彼ら自身とそして読み聞かせをしている本との触れ合いを促しています。チャンは成長するにつれて、自分の両親が本をたくさん読んでいることを知るでしょう。彼は、趣味の分野で彼の両親の仲間入りをしようと思うかもしれません。

リーミンとイエンは、そうとは知らず、読み聞かせをすることで、チャンの読書能力を身につけることの手助けしているのです。研究によれば、アメリカでは、50%を超える子どもたちが毎日、家族に本を読んでもらっています。それらの調査によると、家族による読み聞かせと、よりよい読解力と学業成績との間には関連があるということです。子どもへの読み聞かせは、子どもの**創発的リテラシー**(本に印刷された言葉には意味がある事を認識すること。 訳注：英語をそのまま使う場合も多く萌芽的段階での識字能力ともいう)を向上させます。創発的リテラシーにおけるカギとなる要素の一つは、アルファベットを認識することであり、他の要素としては、アルファベットの最初の発音、単語の終わりの発音がわかることがあげられます。読み聞かせは、これらの能力を向上させ、そしてそれは子どもが学校でちゃんとやれるチャンスを大きくすることでもあるのです。

子どもに一貫性のある確かな例を示してあなた自身の行動を手本とする

親が模範となるこの例を見てみましょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・この親は良いお手本となっていますか
- ・彼の言葉と行動は一致していますか
- ・彼自身の行動に関して彼自身は正直ですか
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

マルコとサビー(2歳)

どんな話ですか？

週末、マルコは息子のサビーの面倒を見ます。現在、サビーは歩くし話もします。マルコは、トラブルが起こらないようにちゃんとサビーを見なければなりません。数週間前の週末、朝、コーヒーメーカーのコンセントをすぐ差し込めるように、マルコがコンセントにカバーをしなかったため、サビーは金属製のブックマークをコンセントに差し込み、家のヒューズを飛ばしてしまいました。幸い、けがはしませんでした。マルコが怒っているにも関わらず、サビーは隙があれば、未だにコンセントに近づいていこうとします。

マルコが言うには、

なぜ、それを繰り返すのか私にはわかりません。私は彼に「ダメ」と言いましたし、「悪いことだ」とも言いました。そんなことはしてはケガをしてしまうとも彼に言ったのですが、まだそのコンセントの所へ行くのです。

ポイントは何ですか？

サビーは依然としてコンセントに興味を示すかもしれません。というのも、マルコが言っている事が、していることと一致しないからです。マルコはサビーに「だめ」と言うのですが、マルコがコーヒーメーカーのプラグをコンセントに差し込むのを、サビーは見ているのです。サビーにとっては、本来コンセントにさしていいものとダメなものとの区別が、ついていないのです。

サビーがこの年齢のときには、コンセントを使っていない時には常に、安全カバーで

覆う心掛けが必要です。そうすればサビーがなにか入れることもありません。サビーがもう少し大きくなったら(3歳くらい)、安全なもの、危険なもの、電気コンセントについて教えることができます。

お父さんは「大人だけがコンセントに触っていいのだよ」と話すこともできます。マルコは「いけません」とか「悪いことだ」と言うことで、サビーにわからせようとしているようですが、マルコが、サビーは彼の言っていることをきちんとわかっているだろうと勝手に思っているだけです。子どもたち、特に小さな子どもたちは、たとえそれを十分に理解していなくても、見たものすべて真似します。サビーの行動は重大な事故を引き起こしかねない危険な行動だったのです。マルコはサビーの安全を確保するために、即刻何らかの行動を取る必要があります。

4～10歳

適切な方法で子どもに対応する

以下に述べる話は、適切な方法で子供に対応するということが何を意味しているのか、あなたは理解をさらに深めることができるでしょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・この話の中の親は単に反応している、あるいは対応しているのでしょうか
- ・その対応は子供の年齢にふさわしいものですか？
- ・状況に応じた対応ですか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

ラジとアミラ(8歳)

どんな話ですか？

ラジが家にいて主夫になろうと決めた時、彼の娘は3歳でした。彼は毎日の日課を決めたので、アミラはいつもその日何があるのか、彼女に求められているのは何なのかをわかっていました。彼女が幼稚園を歩きはじめたとき、ラジは、学校に関連する活動—一緒に宿題をしたり、本を読んだりなど—にうまく合うように日課を変えました。今やもう彼女は8歳であり、友達の家で遊んだり、地域のスポーツチームに参加するなど、同じ学校の友達や近所の友達と何かすることにより興味を持ち始めました。しかし、ラジは彼女に同じ日課で生活してほしいだったので、これらの活動に彼女を参加させようとはしませんでした。ラジがアミラに「ダメだ」と言ったとき、彼女はガッカリして、父親と距離を置くようになりました。

ラジが言うには、

アミラは時間通りに帰ってこなくてはいけない。それでずっとうまくやってきたのだから。彼女は今週毎晩8時半まで起きていました。また前の日課通りになったら物事はよくなるでしょう

ポイントは何ですか？

着実な日課とスケジュールの必要性について、ラジは正しいのですが、彼には柔軟性に欠けています。子どもたちは一定の決まったスケジュールでうまくやれます。つまり、

自分の周りの世界の中で緊張することもないし、周りが自分に求めているものを知ることでもあります。

しかし、スケジュールもまた、子供が成長するにつれて普通に起きる変化に適応させなければなりません。アミラは今ちょうど友達関係を築くときであり、それは、常な社会的達を遂げるには鍵となる重要なことなのです。今までは、彼女の通常の就寝時刻はおそらく 8 時あるいは 8 時半であるべきでしょう。それは睡眠時間を彼女がどのくらい必要としているかにもよりますが。アミラが成長するにつれて、学校、家、健康、そして友達とのバランスをとる必要がでてきます。もし、ラジが、柔軟性というのはどういうことなのかを示すことができれば、それは彼女がそのバランスを取りそれを維持することを支援することになるのです。

ラジがその日課を作った時、彼はアミラにとって最善のことをしようと心がけたことでしょう。いくつか、僅かに変化させることで、両者を満足させ、ラジが作ったスケジュールとアミラの成長を両立させることができるでしょう。

危険な行動や問題が起こる前にそれを防止する。

次の例は、問題が起こる前にどうやって問題を防止できるか示しています。読んでいる時には、これらの質問について考えてみてください。

- ・親は子供の生活に積極的に関わっていますか？
- ・制限は現実的なものですか？
- ・制限は一貫性して行われていますか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

アンドレとカルビン(4歳)

どんな話ですか？

アンドレは仕事のスケジュールを変えたので、毎週土曜日には1日中、息子のカルビンと過ごすことができるようになりました。土曜日と一緒に昼ご飯を食べたあと、アンドレとカルビンはカルビンの部屋の掃除をすることにしました。「目標は何かな？」とアンドレはカルビンに尋ねました。「床のおもちゃをかたづけること」とカルビンは答えました。

2人が掃除している間、アンドレは目標を見失わない範囲でカルビンが遊ぶのを許しました。アンドレは、カルビンに遊び時間と掃除の時間を知らせるために、ゆで卵のタイマーを使います。彼は10か15分の短いインターバルでタイマーを設定しました。そうするとカルビンは少し遊び、又少し掃除をすることになります。カルビンはベルがなったときには少なくとも3つのおもちゃを拾いあげ、おもちゃ箱に片付けなければならないことがわかります。アンドレは、カルビンの目の前でタイマーを何度もセットして、二人とも見て聞くことのできる場所に置きました。夕方までには、カルビンのおもちゃは全部片付けられました。

アンドレが言うには、

カルビンは、目標と限度を学ばなければいけません。そうすれば節度を理解できるよう。私はタイマーを使っていますが、それは彼が見ることも聞くことも、触ることもできるからです。タイマーを設定したのは私ではあるけれども、後はタイマーが役割を果たしてくれます。ですから、カルビンが私に腹を立てることもないわけです。

何がポイントですか？

あなたの子どもに対して目標と限度を設けることは、子ども自身が限界を学ぶ一つの方法です。カルビンの年代の子どもは、目標が見たり聞いたりできれば、終わったことがすぐわかりますから、目標に到達することを容易に学ぶ事ができます。遊びと片付けにそれぞれ制限時間を設けるというアンドレの選択は、これまた現実的です。カルビンは床の上のおもちゃを全部片付けることができました。タイマーは、カルビンにそれぞれの時間の終わりと始まりを教えてくれます。タイマーが鳴る前は、今、していることをしていても、タイマーのベルが鳴ったら、別のことをするという事です。こどもは、ベルが鳴ってママが3つ数えたら、あるいはパパが10数えたら、何かが起こることを学びます。もし、子どもが目標を達成したら褒めてあげましょう。また、優しく接してあげましょう。もし、子どもが目標を達成できなかったら、制限の範囲を超えた別な形の結果をとることになるでしょう。叱責であったり、罰であったりその状況に見合った適切な対応を取るということになります。

タイマーを使うというのは、良いアイデアです。特にカルビンの年代くらいの小さな子に対応するときには、です。アンドレが制限を設けたというのは、頼りになる方法です。というのも、アンドレは何時も同じ時間(10分もしれないし、5分かもしれない)を用いているからです。カルビンはその方法に慣れるでしょう。ベルが鳴ればカルビンに何かを指示することを意味します

子どもの周囲の世界との関係を観察する。

どうしたらあなたは注意深い観察者になれるのでしょうか？ 次の例はあなたが決めるときの参考になるかもしれません。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみてください。

- ・ 養育者は積極的に観察していますか？
- ・ なぜ、価値や行動が望ましいか好ましくないかが明らかですか？
- ・ 養育者は柔軟性がありますか？
- ・ 子どものふるまいは破壊的ですか？
- ・ もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどうしますか？

キーシャとタイレル（7歳）

どんな話ですか？

20歳のキーシャは、昨年お母さんが亡くなってからずっと弟タイレルの面倒を見ています。彼女は、夕ご飯の準備をしている間はタイレルにテレビを見させています。夕食後、テレビは消します。彼女は夕食の支度をする前に、タイレルと一緒にテレビを数分間みて、台所へ行きます。最近、しかし、タイレルが見ている番組が変わったことに気が付きました。いつも見ていた番組でなく、キーシャが見たことがない番組です。ある晩、どうしてその番組を知っているのか尋ねると、学校でそれを聞いたという答でした。

キーシャが言うには、

私は、最初はそんなにずっと見たわけでもないのですが、それは、7歳の子が見るにふさわしい番組には思いませんでした。それは、マンガでもなく、人形劇でも動物ものでもありませんでした。そこで、私が番組全体を見る機会があるまで、彼にそれを見ないようにと言いました。私がすでに見て知っている番組を見るか、そうでなければテレビを消して遊ぶように彼に話しました。彼は一人で遊びにいきました。それは正解でした。なぜなら、次の日に見てみたらとても信じられない番組だったからです。ほとんど全ての筋書きが戦いや仕返しのようなものでした。性についての話もたくさん出てきました。タイレルは現実世界の暴力的なことに曝されることがあるだろうとは私もわかっています。私は、彼が性について無知であっていいと思っているわけでもありませんが、それを教えるのは私でありたいのです。ですから、彼がその番組を見るのを許すことはできません。

ポイントは何ですか？

キーシャは、成熟した観察者のようにこのケースを取り扱いました。まず、彼女は最初の2~3分、タイレルと一緒にテレビを見ました。そして何を見ているかを知りました。彼女はまた、タイレルが普段観ている番組に注意を払いました。普段一緒に見ているから、変化にすぐに気が付きました。変化を知って、どうやって新しい番組を知ったかタイレルに尋ね、そして彼女自身がその番組を見て、タイレルが見てよいかどうか判断しました。

結局のところ、その番組はタイレルに彼女が見せたいものではありませんでしたので、その番組は見せませんでした。

彼女の立場をはっきりさせるため、キーシャが、なぜ彼がその番組を見ることを望まない理由についてタイレルと話したかったのかもしれませんが。タイレルはまだ幼いからという理由で、キーシャは、見てはいけない理由を説明することにあまり重きを置いていません。しかしながら、それは、彼が成長した時には、キーシャが習慣としなければならないことです。それはまた、タイレルが成長して、将来自分で見る番組を選ぶ時にも役に立つことなのです。

タイレルに他の番組を選んで見せることはまた、彼女の立場をはっきりさせる事にもなります。キーシャは、有益なメッセージを持つと彼女が考える映画のビデオを借りることもできます。公共放送の多くの番組もまた賢明な選択ですが、それらの番組の多くが、タイレルよりも小さな子どもを対象としていることがほとんどです。

テレビを全く見ないという選択肢もまた効果的です。往々にして、子どもはそんなにテレビを見たいわけではないのですが、他にすることも何も思いつかないだけなのです。テレビを消して何か他のことをしなさいと単に言ったのでは、口論の原因になるだけです。テレビを見るのと子どもがいつも楽しんでやっていることを選ばせるのも、子ども自身で決定させることになります。多くの場合、子どもは遊びや塗り絵の方を好むものです。子どもは、あなたの提案と自分自身で決定することができるようになることで、あなたに感謝するようになるでしょう。

)

望ましい行動を応援し励ますようにあなたの子どもに助言する

さあ、親が助言者であるこの例を検討してみましょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・親は、思慮深い助言者ですか？
- ・彼女は彼女自身に正直ですか？
- ・彼女は子どもを判断していますか？
- ・親は子どもの興味をのばそうとしていますかそれとも子どもに興味を持たせよう無理強いしていますか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどうしますか？

イリとアリ（9歳）

何の話ですか？

アリは非常に社交的な男の子で、同時に多くのクラブやグループに入っています。学校ではボーイスカウト、スポーツチーム、音楽のレッスンに登録しました。今までしたことがなかったものはどんなものでも彼の興味を引きました。その結果、アリは物事をやり遂げることができず、次から次へと新しいものに飛びつきました。イリは息子の新しい取り組みを励ましはしましたが、彼女は一度にあまりにも多くの事をしすぎるのではないかと心配しています。

イリが言うには、

彼はそれを隙なのかどうかわかるほど長く何一つ物事に集中することがありません。彼は才能ある芸術家、身のこなしが優美な運動選手、生来のリーダーであるかもしれないのです。しかし、彼はそれを本当に理解し、それを伸ばすほど長く一つの事を続けることができないのです。彼が多くの事に興味を持つのは嬉しいのですが、いつになったらそれをやめるのかわからないようです。

ポイントは何ですか？

彼の助言者として、彼女は、彼女の気がかりについて彼には正直に話すべきです。彼女は、アリがなすこと全てを誇りに思っています、せいぜい興味は1つか2つに絞った方が良く考えています。限られた時間の中でアリが活動できるクラブとスポーツの数を制限するのに何らかのルールを設けたいと、イリは思うかもしれません。アリ自

自身が自分でやりたいこと(複数かもしれませんが)を決める事もできます。イリもスカウトのリーダーになったり、試合や練習に差し入れを持っていくなど何らかの形でそれらの活動に関わりたいと思うかもしれません。

アリはまた、物事をやり遂げることは物事を新しく始めることと同様とても大切なことだということを知らなければなりません。ここでまた、イリはアリのためにあるルールを設けることができます。例えば、イリはお金のかかるレッスンや趣味を制限することもできます。もし、アリが有料で 6 週間続くダンスのクラスを取りたければ、たとえ最初の週に興味がなくなっても最後まで 6 週間きちんと出席しなければなりません。あるいは、有料である期間続く一つの活動だけに限定してもいいかもしれません。趣味のほとんどはお金がかかるので、アリは同時に多くの事はできなくなります。従って彼は一度にはせいぜいいくつかのことに集中せざるを得ません。

イリがアリに彼女の行動をきちんと説明することも不可欠です。もし彼女は彼に理由も言わずにアリの趣味を制限するとしたら、アリは母親が彼に何にもさせたくない、あるいは楽しませたくないと思うかもしれません。応援しているということを示すことは、主な仕助言者の主な仕事の一つです。彼女の決定を説明することによって、イリは状況をコントロールしつつ彼女の彼への支援を表すことができます。彼女はまた、すべてにおいてエキスパートである必要はないことをアリにはっきりとわからせるべきです。イリはまた、彼初めてはみたけれど、興味なくなったか、あるいは他の活動に比べてやりがいがないとわかって結局はやめてしまった、彼女自身の例を話すこともいいと思います。アリが知る必要があるのは、たとえ自分が一番うまくなくても、やりたいのであればそれをするのは容認できるということです。

子どもに一貫性のある確かな例を示してあなた自身の行動を手本とする

お手本としての親のこの例を見て見ましょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみてください。

- ・この親たちは良いお手本となっていますか？
- ・親の言葉と行動は一致していますか？
- ・親は他の人に敬意を払っていますか？ 彼らのこどもたちに対してもですか？
- ・この親たちは自分の行動に関して自分自身に正直ですか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

アンディ、クリスティ、パットとジェイソン(7歳)

どんな話ですか？

クリスティとアンディは、約5年前、息子ジェイソンが2歳の時に別れました。アンディは再婚し、クリスティとジェイソンはこの3年間パットと一緒に暮らしています。アンディは、彼の息子の生活に積極的に関わろうとしています。それはクリスティにとっては、いさかいの原因です。彼女は、アンディに怒りをぶつけることができず、ジェイソンの前で彼の悪口をいいます。アンディが息子を迎えに来ると、クリスティはいつも、子どもの養育や訪問のタイミングについて言い合いを始めます。パットはクリスティの怒りをなだめようとしますが、クリスティの態度は彼ら全員にとって、特にジェイソンにとって悪いとパットは思っています。

パットが言うには、

私は、彼女がアンディと過ごした時間を許し忘れるべきであるとは言ってはいません。しかし、少なくともジェイソンがいるところでは、彼女は怒りを抑えるべきです。かわいそうな子どもは2人の間で途方に暮れてしまいます。ジェイソンはママもパパをも愛しています。子どもは両親両方とも愛すべきです。問題はクリスティとアンディの2人だけの間にとどめるべきで、私はいつも立ち入らないようにしています。しかし、クリスティの態度は私たちの家を陰悪の雰囲気です。ジェイソンのためにも、自分のためにも私は時々話題を変えなければならないのです。

クリスティが言うには、

私以外は、誰も実際アンディがどんな人なのか知りません。彼は、何のためらいもな

くよちよち歩きの幼児と私を養育料もなしに捨てた人です。パットは、私がどんなに苦労したのか知りません。私は、彼の父親が必ずやもたらずであろうしみや失望にジェイソンを慣れさせているだけです。彼がジェイソンから去るのは時間の問題です。パットはまったく知りません。

アンディが言うには、

クリスティは手に負えません。私は、彼女がパットと一緒に引っ越したとき、彼女はやっとなぐりつけたのだと思いました。しかし、そうではなかったようです。彼女がそれらを持ち出した時、ジェイソンがどんなに動揺しているか分かるでしょう。彼の顔を見ればわかります。私は、それがまたパットを不快にすることも分かっています。私は、ジェイソンの前で口論することは受け入れられないことをはっきりさせようと思いました。しかし、クリスティは決してやめません。たとえ彼のママと私の口論が彼のせいではないとジェイソンに説明しようとしても、私は、彼がその様子を見て傷ついたのでわかっています

ポイントは何ですか？

毎日、自分の親についてひどいことを聞くことは、どんな子どもにとってもつらいことです。それら恐ろしいことを言うのが、親である場合にはなおさらつらいことです。ジェイソンは彼の母親と彼の父親の間で選ばなければならない立場におかれています。子どもが置かれるにはなんとひどい立場でしょう。

クリスティはいずれやってくる失望に対して、ジェイソンに準備させているのだと言い張りますが、クリスティの行動は彼に対しては助けになるより害になります。彼女がジェイソンを守りたいというのは理解できます。しかし、彼女の行動は、自分自身を守ることに向けられているのです。事態はもはや彼女とアンディに関してではなく、ジェイソンが最も重要なことであることを彼女は理解する必要があります。ジェイソンは、それぞれの親との間に彼独自の関係を作ることが許されなければなりません。それはそれぞれの親との関係はお互い干渉しないものです。彼が成長したら、父親と母親に関しては彼自身が決めるでしょうし、両親が自分の生活にどのくらい積極的に関わって欲しいかは、自分自身で決めるでしょう。クリスティの態度は、将来ジェイソンが大きくなった時に、かえって、彼に母親との時間を少なくさせるだけです。

さらに、ジェイソンの前では口論しないというアンディの指摘は重要です。再度繰り返しますが、問題はクリスティとアンディとの間にあるのです；ジェイソンは傍観者としてさえ関わりあうべきではありません。両親が口論しているのを聞くことは、子どもにとって苦痛であり困惑するものです。彼らは、両親のそんな言葉や行動は自分が悪いから

だと自分を責めます。そして、もし自分がいい子でいたら、あるいは学校で良い成績を取ったら、両親は仲良くしてくれるだろうと思って胸を痛めるのです。アンディもクリスティも、彼らの諍いは、彼のせいではないとジェイソンに安心させる必要があります。もしクリスティが、アンディがジェイソンにそれを伝えさせない、あるいは伝えるのを手伝う気がなければ、恐らくアンディーはパットの支援を求めることができます。誰がその考えを伝えるにしろ、彼の両親はお互いの間で問題を抱えているのであって、彼と間ではないということをジェイソンが理解することが大切です。

11～14 歳

適切な方法で子どもに対応する

以下の事例を読めば、子どもに適切な方法で対応するというのはどういうことなのかはつきりわかるでしょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・親は子どもの話に反応していますか？又は対応していますか？
- ・子どもの年齢にふさわしい反応ですか？
- ・その状況にふさわしい反応ですか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

ナンシー、アキラとコウジ（11 歳）

どんな話ですか？

コウジは頭の良い活発な 11 歳の男の子です。彼は地域リーグでサッカーをやり、コンピューターゲームが好きで、友達の家によく外泊をします。彼はまた学校に関係したことは全て嫌っています。特に宿題が問題であり、学校に関係すること全てを避けるためなら何でもします。彼両親、ナンシーとアキラは、コウジが宿題を避けていることを知っているので、彼の態度とふるまいを変えようとしてしばしば罰を与えます。結果、戦いの日々です。

ナンシーが言うには、

私達は何でもやってみました。私達は彼に、「宿題をやらないとテレビは駄目」、「宿題をやらないと友達の家に行ってはいけません」と言っています。彼を部屋に行かせ、彼のゲームを取り上げ、彼の先生の所へも行かせるのですが、少しも効果はありません。

アキラが言うには、

彼はきちんと勉強する習慣の重要性をまったく理解していません。もし彼が若い間の今、勉強する習慣を作れば、上級生になったときより楽になるでしょう。私は、なぜ彼がそれをわからないのかがわかりません。彼には少しも規律というものがないのです。

ポイントは何か？

コウジは、両親がなぜ宿題をやらなくてはいけないのか理由を言わないので、両親の考えを理解することができないのかもしれませんが。両親にとって理由は明白です。彼らはコウジが高校入学後、順調な生活が送れるように、今きちんとした勉強の習慣を身につけて欲しいのです。それ以上に彼らはコウジに自制心を植え付けたいと思っています。そうすれば彼は物事がどのように始まって終わるのかを理解するでしょう。ナンシーとアキラにとっては説明するようなことではないと思っているのです。

コウジにとっては、規律や勉強習慣という言葉は、両親が学校について話すときに使う単なる言葉に過ぎないのです。しかし、恐らく彼はこれらの言葉の本当の意味を知りません。彼の両親はコウジに、具体的、または現実的な方法でこれらの言葉を説明する必要があります。また、コウジはほんの 11 歳なので自分の将来などは考えていません。彼は、今、していることが 20 歳になったとき彼がしている事にどのように影響するか、想像することはできないのです。(事実、彼は 20 歳は年寄りだ！と思っています。) コウジはまだ、身体が大きくなるという考え以上に、将来の自分自身のことを想像することはできません。両親は彼が将来の自分を思い描けるような手助けをする必要があります。そうすれば、彼は現在行動と将来の結果との間に関係があることを理解するのです。

コウジの両親が考えるべき別の問題点は、学校における彼の”歴史”です。コウジはずっと学校が嫌いでしたか？ それとも、彼の態度が変化したのは最近のことですか？現在の彼の成績は過去の成績と比較してどうですか？彼の友達の様子は学校でどうですか？また友達の状態に変化はありましたか？コウジはクラスメイトより、少し学業面で進んでいるのかもしれませんが。もしそうならば彼は退屈なのかもしれません。あるいは、事実はその反対かもしれません。コウジは勉強していることがわからないので苛立っているのかもしれません。だからおそらく彼はあきらめているのです。もし彼の友達が、コウジと同じような態度や行動の変化を示したならば、おそらく友達同士がお互いに影響を及ぼして学校が嫌いになっているのでしょう。ナンシーとアキラは、彼の態度がいつ変わったのか、そしてその時彼の周りで何が起こったのかをはっきりさせるために、コウジの学校の先生と友達の親に話をすべきです。

ナンシーとアキラは毎晩日課として”宿題の時間”を家族で作りたいと考えるかもしれませんが。コウジが宿題をする時間を設定しその間は両親も部屋で仕事をしたり本を読んだりする事によって、ナンシーとアキラは、コウジが規律という考えを行動に移す手助けをすることができます。

もし子ども達が、あなたがなぜそれをするのか知ってさえいれば、あなたがしているこ

とを理解するのはずっと簡単です。物事を行う理由、又は行わない理由を説明することは、その価値観を行動で示すことによって、さらに効果的にその価値観を相手に伝えることができます。もしあなたが、理由を話してその行動を行うならば、子どもにどのように十分話しをして上で選択をするのかという良いお手本示すことにもなります。この習慣は、物事の出発点（あなたの価値/理由）と終着点（あなたの行動/選択）を示すことによって、あなたの子どもの世界により多くの秩序をもたらします。

危険な行動や問題が起こる前に防止する

次の例は、どうしたら問題が起きるまえにそれを防ぐことができるか示しています。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみてください。

- ・子どもたちの生活の中に両親は積極的に関わっていますか？
- ・制限と設けたとしたらそれは現実的なものですか？
- ・両親だけで対応できる問題よりも、もっと大きい問題ですか？
- ・その両親は外部からの助けを求めるべきですか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどうしますか？

ジャニスとクリストファー(14歳)

どんな話ですか？

最近、クリストファーはドアを閉め切り、自分の部屋で過ごすことが多くなりました。ジャニスがドアをノックしてもめったに返事をすることはありません。部屋に入ると、彼はベッドに寝転んでヘッドホンでラジオを聴いていました。「ドアをノックできないの？」と彼は怒鳴りました。ジャニスが、彼が何を聴いているのか尋ねると、「何でもない」と言っていました。クリストファーは、先月、1カ月の間に4回も居残りをさせられました。ほとんどの場合、喧嘩や言い争いでした。ジャニスは、以前に比べてクリストファーが彼女や妹に大声を上げるのが多くなったことに気づいていましたが、なぜそんなにクリストファーが怒っているのか、どう助けていいのかわかりません。

ジャニスと言うには、

彼はずっと内向的な子でしたが、わたしはこれまでこんな彼を見たことがありません。彼はほんの些細なことに対しても爆発します。全くわかりません。学校の成績は悪くありませんし、手伝いもします、服装も前と同じです。彼は怒っているだけなのです。彼が誰かを殴ったとしたらどうしましょう。もし怒鳴るだけでなく、誰かにパンチを浴びせたらどうしましょう。私は彼のことが本当に心配です。

クリストファーと言うには、

彼女の行動やめてほしいなあ…彼女はいつも「あなたは何を聴いているの？」とか、「どうしたの？」などのくだらない質問をしてくる。彼女は多分僕が薬をやっているとか、悪魔を崇拝しているとか何だとかだと考えているんじゃないかと僕は思います。僕は何

もおかしいところなんてありません。僕はただ一人にして欲しいだけなのです。

ポイントは何ですか？

クリストファーは、多分、母親に彼の生活に干渉しないで欲しいと思っているのか、あるいは単に彼自身で考える時間がほしいだけなのかもしれません。彼自身心の中で、彼がどんなことを経験しているのか、考えているのか、感じているのか、母親に話してもたぶんわからないだろうから話しても無駄だと思っています。クリストファーの年代の多くの子どもがそんな風に感じ、彼自身のことを知られたくないと極端に走ります。そして、しばらくすると、子どもを史郎とすることをやめてしまいます。というのも、子どもから拒否されると親はひどく傷つくからです。悲しいことには、結局、親も子どもも全くひとりぼっちのように感じてしまうことになるのです。

クリストファーが彼女を遠ざけようとしている間も、彼女は彼のことを気にかけているということをお知らせしなければなりません。彼に話をさせることはできません。また、無理矢理、彼女を彼の友達にさせることもできません。しかし、彼女は彼を愛している、彼を気にかけている、そして、どんなに彼が彼女につらく当たっても離れていかないことを彼に示すことはできます。物事を強要しないことで、彼女が彼のプライバシーを尊重していることを彼に示すことができます。

ジャニス、クリストファーと一緒に時間を過ごすのに、新しいあるいは違ったやり方を模索すべきだと思います。同じプロジェクトと一緒に参加したり、どこか「いけてる」場所に一緒に行ったりすることは、お互いの役割をもう一度繋げて見直しをするより自然な方法です。このような方法をとることで、今後も変化するであろう思春期に入ったクリストファーと彼の興味に対して、新しい関係を築くことができます。

ジャニスは、母親と彼の妹をどのように対応するかに関して、許されること、許されないことをはっきりわからせる必要があります。また、母親と妹に対しては、声を荒げることなく、敬意を持って接しなければならないことを、彼にはっきりとさせる必要があります。クリストファーはさらに成長するにつれて、もっと一人になりたがるかもしれません。従って、こんな風に何らかの対応をするということは、彼らの人生のこの時期に、家族と息子の接点を最低限でも保つことができるという点で、苦勞のしがいのあることなのです。ジャニスは、クリストファーが彼自身の生活を母と共有したくないということは受け入れています。しかし、母親と妹に対してそのような屈辱的な態度を取ることを許すことはできません。

より大きな問題は、クリストファーの怒りがどの程度なのか、そしてクリストファー自

身がどのように対応しているのかです。彼が怒鳴ったり、喧嘩をするのは、問題を示す新しい兆候なのかもしれません。怒りは、多くの子どもにとって対処するには非常に難しい感情です。というのも、我々の文化は怒りを表すことを良しとしないからです。子どもでも大人でも、ほとんどの場合怒りに伴って現れるのは、もっとも極端な形、暴力です。悲しいことに、多くの人が怒りに対処する方法として知っている唯一の方法が暴力なのです。

ジャニス、怒りに対してより積極的に対処するにはどうしたらいいのか、クリストファーに教えるために、外からの手助けを求めたいと思うかもしれません。多くのコミュニティーセンター、医療従事者、スクールカウンセラー、そして10代の若者グループワーククラスなどで、彼の怒りをどのようにコントロールしていけばいいのか、そして自分自身や他の人を傷つけずに、怒りをどのように表したらいいのか学ぶことができます。必要なのは、ジャニスが、クリストファーが健全に彼の感情を表へ出せる環境を整えることです。ジャニスがクリストファーにさせる他の方法としては、走る、ボクシングをすること、日記をつけること、ドラムを叩くこと、泣くことも、怒りを発散させる方法であり、破壊よりずっと建設的です。怒りや他の感情のはけ口があれば、それらの中にため込むこともありません。そして、それはまた、子どもたちが有害なあるいは暴力的な方法で感情を爆発させることも防止します

子どもの周囲の世界との関係を観察する。

どうしたらあなたは注意深い観察者になれるのでしょうか？ 次の例はあなたが決めるときの参考になるかもしれません。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみてください。

- ・ この事例の祖父母は、積極的に観察していますか？
- ・ 価値感や行動が何故望ましいか、何故好ましくないかが明らかですか？
- ・ 祖父母は柔軟性がありますか？
- ・ 子どものふるまいは破壊的ですか？
- ・ もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

サム、エスターとレイチェル(13歳)

どんな話ですか？

レイチェルは、赤ちゃんの頃からずっと、祖父母であるサムとエスターと一緒に暮らしています。ついこの間までは、サムとエスターは、孫に教える価値観や行動に関してはサムとエスターの考えは一致していました。しかしながら、レイチェルがティーンエイジャーとなった今、彼女に関係する事柄に関して、彼らの考えが一致なくなりました。

サムが言うには

わたしは、レイチェルが化粧をすることに同意はしました。しかしながら、私はその考えを十分受け入れているわけではありません。彼女はまだ13歳だというのに、まるで30歳のようです。そしてまた、化粧は単なる始まりではないでしょう。次に来ることと言えば、わかっているでしょうが、彼女は大人の付き添いなしに友達と遊びに行きたくなってしまおうでしょう。そして次に来るのは？

エスターが言うには

もし、私たちが、彼女が来たいように服装やしたい化粧を禁止したとしても、彼女はどんな方法を使ってもそれを始めたがるでしょう。そして、私たちに嘘をつくでしょう。彼女は、学校に化粧をしていってよいかと私に尋ねました。私は、サムと話し合い、彼が同意したので、レイチェルと一緒に出かけ、彼女が欲しかったものを買いました。それから私は、厚化粧しないよう、化粧のやり方を教えました。化粧をするということは、彼女が

なりたいと思うような大人になる過程の第一歩です。しかし、サムと私はその最初からその過程の一部でありたいと思っています。

ポイントは何ですか？

サムが孫娘を保護しようとするのは全く自然なことです。しかし、彼女に対して厳格であることは、かえって逆効果です。もし、レイチェルが、彼女の祖父母が彼女の欲求やしたいことに喜んで耳を傾けてくれないと感じたならば、彼女は恐らく祖父母には全く何も知らせないでしょう。祖父母とのコミュニケーションが断ち切られることは、彼女が傷つき、問題を起し、追い詰められたように感じる危険性を増大させます。

レイチェルと一緒に出かけ、化粧品を買い、その使い方を教えることで、エスターとサムは柔軟性のある助言をすることができました。化粧をするということは、小さな問題のように思いますが、エスターとサムは、レイチェルが大人になってから自分で選択するときのために確かな例を示してくれています。彼らはレイチェルが何をしているか知っているのみならず、レイチェルとのコミュニケーションもまた、常に確保することができます。この状況の対処法から、レイチェルは彼女の祖父母が彼女の成長をサポートしてくれていることを知るようになります。それを知って、レイチェルは、もっと他の大切な問題を祖父母に話すようになるでしょう、たとえば、男の子のこと、デートなど、将来、問題が起こる前に防ぐことができるのです。

エスターとサムは、レイチェルの化粧は二人が争うほどの問題ではないということで一致しました。もし、サムがその決定について疑問があれば、彼はエスターと話し合いをする必要があります。だから、彼らは、二人が受け入れられるような折り合いをつけることもできます。もし、サムの疑問がレイチェルが化粧をすることでなく、他の事柄、例えば友達と出歩く、デート、門限などについての心配から出てきたのであれば、化粧について最初の取り決めはそのままにして、彼とエスターはそれらの問題について話す必要があります。

望ましい行動を応援し励ますようにあなたの子どもに助言する。

さあ、親が助言者であるこの例を検討してみましょう。読んでいる時にはこれらの質問について考えてみて下さい。

- ・親は、思慮深い助言者ですか？
- ・親は自分自身に正直ですか？
- ・親は子どもを判断していますか？
- ・もし自分の子どもに同じような状況が起こったとしたら、あなたはどのようにしますか？

アレキサンダー、マーシャとグレッグ(12歳)

何の話ですか？

グレッグは、最近、学校でつらい時間を過ごしています。彼はずっと有能な生徒で、成績も良く、ギター演奏のような活動もしてきました。しかし、六年生になったころから、主に数学の授業で問題が起きました。彼は、宿題を全てこなし、テストの勉強もしていたのですが、以前ほどよくできないのです。継母であるマーシャから手伝いを得たのにもかかわらず、グレッグの成績は伸び悩んでしまいました。グレッグは、成績のことを忘れようとして、夜マーシャと一緒に宿題を終えた後、よくギターを弾いていました。グレッグが数学の成績表でCをとってきたとき、彼の父、アレキサンダーはグレッグがギターを演奏することを禁止しました。

アレキサンダーが言うには

彼はものごとに専念していません。私が学生の時には、放課後の活動を許されていませんでした。わたしは学校から家に帰り、勉強しなければならなかったのです。だからわたしはCなど取ったことはありません。もし、彼がギターを弾くことをやめ、勉強をする時間を増やしたなら、彼はよい成績をとることができるでしょう。

マーシャが言うには、

アレキサンダーがなぜ私の言う事を聞かないのか私には分かりません。私は、グレッグが本当に一生懸命やったのだという事実を彼に話そうとしましたが、彼は全く聞こうとしませんでした。私は、成績が悪かったから、グレッグに罰を与えることに賛成できないと彼に言いましたが、彼はいずれにせよそうしました。アレキサンダーには努力は重要でなく、まさしく目的は結果がすべてなのです。さらに、もし彼が他の事をするのを

許されなかったら、グレッグはどのようにして学校と他の事を両立できるのでしょうか。

ポイントは何ですか？

この場合、アレキサンダーは彼の行動について再考したいと思うかもしれません。第一に、彼はマーシャの言う事を聞きません。子育てというのは、話すこと、聞くこと、そして何より大事なのは妥協することです。これらの概念はどんな生活環境に対しても適用されます。両親は、彼らが育てている子どもに関して決定するときには、話し合っ一緒に決定をする必要があります。アレキサンダーがどのようにマーシャと対話するかが、グレッグが継母をどう見るか、そしてどう扱うかに影響を及ぼします。グレッグの助言者として、アレキサンダーは決定する際にはマーシャの意見や彼女の提案を尊重すべきです。そうでなければグレッグはマーシャの意見と提案を無視することが許されると思ってしまうかもしれません。

第二に、アレキサンダーはグレッグの努力を認めていません。グレッグは学校では大変一生懸命に番今日して良い成績を取ろうと努力しました。彼は学校をやめたり、彼の成績を誰かのせいにしたらないという選択をしました。素のように選択したことは、彼の強さ、十分な成長、そして決意を示しています。グレッグの助言者として、アレキサンダーはグレッグの大変な努力を高く評価し、彼がそれを高く評価しているということをグレッグに教えるべきです。また、アレキサンダーは、結果がどうあれ、努力は続けるというグレッグの決意を支援すべきです。その結果(成績)にあまりにも重きを置くことによって、アレキサンダーは、ゲームは勝ち負けではなくどのようにゲームをするかが大事なのだということ、グレッグが学ぶのを邪魔しているのではないのでしょうか。グレッグの粘り強さと努力は賞賛されるべきです。

それとは知らずに、アレキサンダーは、きちんとやれるというグレッグの能力を信じないというメッセージを送っています。彼は、グレッグがギターと勉強を両立させることができるとは思ってはいません。彼はグレッグが失敗するだろうと思っています。両親が彼らの子どもから期待することが、彼らの子どもたちがどのくらい達成するかに影響します。子どもの心の中に彼の父親のメッセージがあると、グレッグはそれを試みさえせずにきっと失敗するだろうと思ってしまうかもしれません。たとえアレキサンダーが、グレッグが成功するように後押ししようとしたとしても、この隠されたメッセージは、かえってグレッグをあきらめさせてしまうかもしれません。

バランスに関するマーシャの指摘もまた良いものです。子ども(大人もですが)は、多くの事をどのように彼らの生活に合わせていくか、学ばなければなりません。グレッグに同時に一つの事だけをさせることは、同時に多くの事をするという訓練をいわば制限す

ることになります。アレキサンダーだって、人生は通常、多くの挑戦を私たちに与えるということを認めるでしょう。これは、グレッグが若い時に学んだほうがより良い教訓です。

子どもたちはいつも成功するとは限りません。彼らはいつも一番の成績をとるわけではありません。彼らは全ての競争に勝てるわけではないでしょう。時々、あなたの子どもはあなたよりも家庭教師や、特別な先生のような他の誰かからの助けを必要としているかもしれません。あなたの子どもの助言者として、あなたは、たとえ結果がどうであれ挑戦することや彼や彼女が成功するために努力するという子どもの願望を支援する必要があります。

あなたの子どもに一貫性のある良い例与えるためにあなた自身の行動を手本とする

模範となる両親の例を見てみましょうと。読むときにこれらの質問について考えてみてください。

- ・この両親は明確な良い模範になっていますか？
- ・両親の言動や行動は一致していますか？
- ・両親は他人や子どもたちへ敬意を示していますか？
- ・この両親は彼ら自身の行動に正直ですか？
- ・あなたの子どもがあなたと同じような状況だったとしたらどのように解決しますか？

アンナ、イグナシオとトーマス(11歳)

どんな話ですか？

トーマスは学校でトラブルに巻き込まれています。どんな問題なのかを知ろうとアンナとイグナシオはトーマスの先生に会いました。彼の先生によれば、トーマスは普段は行儀の良い、落ち着いた少年です。しかし、クラスで何人かの女の子と一緒にいると、彼は攻撃的になり、押したりつねったりのような身体的接触が多くなります。聞かれてトーマスはこう説明しました。彼は女の子と“ただふざ

けまわっていただけ”で、彼女らを傷つけているつもりはありませんと。しかし、先生が言うには、トーマスは歳のわりに大きいのですが、彼は自分がどのくらい強いのかを知らないのです。アンナとイグナシオは心配し、息子と話しますと先生に言いました。

アンナが言うには、

私は、彼が何をしているのか分かっていると思います。イグナシオと私は体で示すタイプのカップルです。私たちはお互いの愛情表現をするために、ときどきからかったり、取っ組み合ったりします。実際、イグナシオはトーマスに、何度も「ただふざけているだけなんだよ」と言っていました。たぶん、トーマスは女の子が気になり始め、体でしめすことが愛情を示す方法だと思っているのかもしれませんが。

イグナシオが言うには、

そんなのは馬鹿げている！ トーマスは女の子をたたいたり、押したりしてはいけないことは知っています。彼の母親と私は、互いにかからかったりはしますが、押したり叩いたりするようなひどいことをしてはいけません。私は、彼はテレビを見て知ったに違いないと思います。罰として、しばらくテレビを見せないことにします。そうすれば、乱暴することはなくなるでしょう。

ポイントは何ですか？

たとえアンナとイグナシオは、それをふざけてしているのだとわかっているにしても、トーマスもそうだとは限りません。イグナシオは、彼とアンナの振る舞いが多い年月をともに過ごし、お互いを尊重し、愛してきた結果であることを知っています。そしてイグナシオは、このようなことは、トーマスにとっては明白な事実であると思っています。しかし、トーマスはたったの11歳であり、愛や尊重は彼にとっては単なる言葉にすぎません。トーマスは、アンナとイグナシオが彼らのこのような関係を築き上げるに要した時間とその努力は知りません。トーマスが見ているのはその最終の結果だけです。彼は全ての男女は互いにじゃれあうものだと思っています。なぜなら、彼は毎日それを見ているからです。もし、彼に「好きな」女の子がいたら、彼もじゃれあって当然です。

トーマスの彼自身の体についての知識は限られたものです。彼は日々成長し変化しています。ですから、彼は自分の力を知らないのかもしれませんが。彼が、ただふざけていると思っても、実際に誰かを傷つけるかもしれません。イグナシオとアンナの行動は傷つけるほど激しくありません。トーマスは自分の体のある程度コントロールすることはできません。彼はやめる時を知りません。

アンナとイグナシオは、どのようにこの状況に対処するか、妥協点を見出すのか話し合う必要があります。アンナはトーマスと彼の女の子への新しい関心を指摘するかもしれませんが。トーマスが見ているテレビ番組に関するイグナシオの指摘も正しいのかもしれませんが。子どもの行動はそれらが一緒になって起こった結果かもしれません。彼らの考えや意見を話し合うことによって、アンナとイグナシオは、お互いが満足できる行動の計画を見出すことができるでしょう。

イグナシオとアンナは、どうして彼らがお互いの行動がどんなに特別であるかをトーマスに説明をする必要があります。トーマスが他の人にどう行動すべきかは、それとは違うのです。たとえトーマスはただふざけているのだと思っても、僅かでもクラスの誰かに触れるべきではないということを、彼らはトーマスに話したいのかもしれませんが。たとえ、ふざけてのことであつたとしても、これらの制限をすることで自分の体をどのくらいコントロールすべきか学ぶでしょう。そうすることによって、時と相手により適切な行動は異なることを彼は学ぶことができるでしょう。自制心を獲得する過程、あるいは自身の社会的行動を制御することは、ゆっくりした獲得されるものです。息子に対して忍耐強くすることに加えて、アンナとイグナシオはまた、トーマスが日々の生活の中で習得するよう、より適切な行動の模範となる必要があります。そのような行動には、トーマスが成長してよくわかるようになるまでは、彼らの関係をより個人的に人目につかないような形で続けることを含みます。

覚えておいてください

あなたの日々の子育て行動にRPM3の指針を含めることによって、より良い親となることができるでしょう。RPM3の意味は

- ・ 適切な方法で子どもに対応する。
- ・ 危険な行動や問題が起こる前に防止する。
- ・ あなたの子どもの周囲の関係を観察する。
- ・ 望ましい行動を応援し励ますように子どもに助言する
- ・ 子どもに一貫性のある良い例を与えるようあなた自身の行動を手本とする。

より効果的で、一貫していて、積極的で注意深い親であることは、ただあなたが選択をすればいいことなのです。あなたの冒険を楽しんでください！

文献

1. L. Alan Sroufe, Ph.D., Professor, Institute of Child Development, University of Minnesota.
2. E. Mark Cummings, Ph.D., Professor, Children and Families Developmental Psychopathology, Department of Psychology, University of Notre Dame. From: Cummings, Davies, & Campbell (In Press). *Developmental Psychopathology and Family Process*. ÄiONY: Guilford Publications, Inc.; and Cummings, Goeky-Morey, & Graham (In Press).
- “Interparental relations as a dimension of parenting.” Bristol-Power, Borkowski, & Landesman Ramey (Eds.). *Parenting and the child’s world: Multiple influences on intellectual and socio-emotional development*. ÄiOHillsdale, NJ: Erlbaum.
3. Kristen Moore, Ph.D., Executive Director, and Tamara Halle, Child Trends, Inc., Washington D.C.
4. John Borkowski, Ph.D., Andrew J. McKenna Family Chair and Professor of Psychology, Department of Psychology, University of Notre Dame.
5. Sharon Ladesman Ramey, Ph.D., Director and Professor, Civitan International Research Center, University of Alabama.
6. Laraine M. Glidden, Ph.D., Division of Human Development, St. Mary’s College of Maryland.
7. Geraldine Dawson, Ph.D., Professor of Psychology, Department of Psychology and Center on Human Development and Disability, University of Washington, Seattle.
8. Federal Interagency Forum on Child and Family Statistics, *America’s Children: Key National Indicators of Well-Being, 2000*. ÄiOFederal Interagency Forum on Child and Family Statistics, Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
9. Cohn and Tronick, *Child Development*, ÄiO1983.
10. Rubin, Stewart, and Chen. *Handbook of Parenting, Volume 1*, ÄiO1995.
11. Dorr and Rabin, *Handbook of Parenting, Volume 4*, ÄiO1995.
12. Edwards, *Handbook of Parenting, Volume 1*, ÄiO1995.
13. Stevenson and Lee, *SRCD Monographs*, ÄiO1990.
14. Radke-Yarrow et al., *Manual of Child Psychology*, ÄiOMussen (ed.), 1983.

もっと知りたいと思ったら

ユーンリス・ケネディ・シュライバー国立小児保健発達研究所(NICHHD)は、国立衛生研究所の1部門で、子ども、大人、家族の健康に関する課題の研究の遂行と支援をしています。NICHHDの重要な使命の一つは、研究と研究結果について国民に知らせることです。

NICHHDの情報資料センターでは、子育て、早期乳児保育、栄養、妊娠、そしてその他の健康に関する話題について、ほとんど全ての情報を得ることができます。NICHHD情報資料センターのスタッフは、無料のパンフレット、小冊子、概況報告書、研究報告書、その他の出版物について注文にも応えてくれるでしょう。

NICHHD情報資料センターに連絡するなら

宛先：P.O.BOX3006,Rockville ,MD20847

電話番号：1-800-370-2943

ファックス：1-866-760-5947

Eメール：NICHD InformationResourceCenter@mail.nih.gov

インターネット：<http://www.nichd.nih.gov>

