

LIVING

リビング かごしま

毎週土曜日付発行 **無料**
発行/南日本リビング新聞社

記事・広告……………TEL.099・222・7288
配布に関して……………TEL.099・239・8124
リビングプロシード ……TEL.099・216・2390

■価格は、特別に表記しているもの以外は税込価格です



怒鳴ってばかりの 毎日を変えよう!

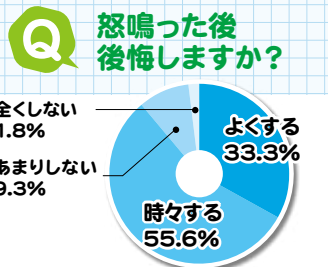
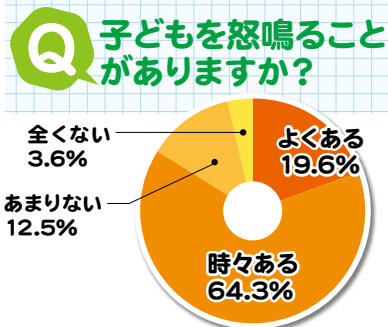
今日からニコニコ子育て

「いい加減にしなさい!」「何してるの!」と、今日も子どもを怒鳴ってしまった…。そんな毎日にサヨナラしませんか。今回は、どうしたら怒鳴らずに子どもと向き合うことができるのか、小学校低学年までの子どもを対象にポイントを探ります。ぜひ子育てのヒントにして!

- 「宿題をしなさい」と何度言っても自分からしません。していると何と隠れてゲームをしていたので、つい怒鳴ってしまいました(子ども8歳、5歳)
- 「〇時になったら家に帰ろうね」と約束したのに、時間になっても遊ぶのをやめないとき(子ども5歳)
- 朝出掛ける前、何度言ってもダラダラと準備をしないとき(子ども9歳、7歳、5歳)
- 自分が忙しくて余裕がないとき、のほほんどゲームをしている子どもに腹が立ち、思わず怒鳴ってしまった(子ども9歳、6歳)
- 兄弟げんかをして泣いてうるさいとき(子ども8歳、6歳)
- 忙しいときに限って、しつこく遊ぼうと言われるとき(子ども3歳)

Q どんなときに怒鳴りますか? (複数回答)

1位	言うことを聞かないとき	59.6%
2位	約束を守らないとき	57.4%
3位	うるさいとき	25.5%
4位	自分がイライラしているとき	23.4%



読者の8割超が「子どもを怒鳴る」といって怒鳴ってしまっている。自己嫌悪

子育てをしていく中で、言いたいことを聞かないわが子に毎日イライラ。ついカッとなって怒鳴ってしまったり、後悔すること、ありますよね。

リビング読者へのアンケートでは8割を超える人が、子どもを「よく怒鳴る」「時々怒鳴る」と回答。そして、怒鳴った後は9割近くが後悔しています。

そこで、今回はどうすれば感情的にならず、効果的に子どもに伝えられるのか、専門家に聞きました。早速実践して、少しでも怒鳴る機会を減らしてみませんか。

アンケート調査/12月27日~1月14日、3歳~小学校3年生の子どもを持つ鹿児島県内の女性を対象に実施(有効回答数56)

- 寝顔を見ると、「言い過ぎてしまった」と反省する(子ども9歳)
- 他の人が優しい母親に思えて落ち込む(子ども7歳、5歳、3歳)



怒鳴る自分が嫌。その一方で「怒鳴らなくてもいいようにちゃんとしてよ」と子どもを恨むような気持ちもある(子ども4歳)

なぜ子どもにイライラするの?

「毎日幼い子どもと向き合っていれば、感情的に怒鳴ってしまうことがあって当然」と話すのは、心理学が専門で、自身も1歳11カ月の子育てに奮闘中の鹿児島大学講師・島義弘さん。

「怒りの感情は、物事(対象)が自分の思い通りに運ばなかったときに生じます。親は、子どもを思い通りにコントロールできる、しなければいけないと思っているので、意図しない子どもの行動にイライラします。でもその感情は、裏を返せば子どものしつけに責任を持っている、ということ。親として大切な感情です」

しかし怒鳴ることは、子どもにとって必ずしも適切ではないと指摘。「大声を出されると子どもは恐怖感でいっぱいになり、親の真意は伝わりません。さらに親は、怒鳴ってしまっただけで罪悪感を抱くことになり、いいことなしですよ」

教えてくれたのは
鹿児島大学 教育学部 講師 島 義弘さん
名古屋大学大学院修了。平成24年鹿児島大学に着任。専門は発達心理学・パーソナリティ心理学



◀◀ 2面では「怒鳴らない子育て」の実践方法を紹介!

締め切り間近! 4月25日・26日開催「かごしまマンモスフリマ」の出店者を大募集 詳しくは2ページへ

怒鳴らないための3ステップ

「怒鳴らない子育て」を実践するには、具体的にどうすればいいのでしょうか。島さんによると、怒りの感情が生まれたとき「イライラや怒りの気持ちに反応して、すぐ行動に移さないこと」が大切だそう。対処法として、3つのステップを教えてくださいました。

STEP1

自分が「怒っていること」を客観的に自覚しよう

自分の怒りのスイッチが入ったこと、自分が怒っていることを、客観的に自覚しましょう。

解説

客観的に自覚しないと、感情のままに行動し、怒鳴ってしまいます



STEP2

「怒り」をぶつけないように「間」を置こう

怒りのスイッチが入ったとき、その感情にすぐ反応せず、少し間を置きましょう。間を置くことで、気持ちを落ち着かせ、衝動的な行動(怒鳴る)を抑えることができます。

具体的には

- 1から10まで数える
怒りを感じたら、頭の中で「1、2、3…」と数えて間を置きましょう
- その場を離れる
ほんの少しの時間でいいので、目の前に怒りの対象がいない場所へ移動すると、冷静さを取り戻すことができます

STEP3

「怒り」を感じた自分を責めないようにしましょう

怒りの感情は「子どもをきちんと育てよう」という気持ちの表れ。また、親も人間なのでイライラすることがあって当然です。カッとなってしまった自分を責めないようにしましょう。

「自身も子育て奮闘中」



カッとなったり、怒鳴ってしまったりで、自己嫌悪に陥ったママのサポートは、パパの役割！ママの話を聞いて気持ちを静めてあげるなど、家族のフォローも大事です

鹿児島大学 講師 島さんと 瑞樹くん

怒鳴らず、効果的に伝えよう

怒鳴る行動に「待った」をかけた後、次は、子どもにどう伝えればいいのかをマスターしましょう。読者からは「感情的にならず、子どもの心にきちんと響く「叱り方」を知りたい」という意見が続々。島さんに、4つの心得を教えてくださいました。

心得

叱るのは「行動」 「人格」は否定しない

「だからあなたはダメなのよ」という叱り方をすると、子どもは自分の存在そのものを否定されたと感じてしまいます。「〇〇するのはよくない」など、ダメな行動を注意しましょう。



心得

主語を「私は」にして伝えよう

「なんで〇〇しないの」と言うのではなく、「私は(あなたに)〇〇してほしい」と、主語を自分にして伝えてみましょう。子どもは「責められている」感覚が軽減し、親は自分の気持ちを言葉にすることができます。

心得

目を見て 短い言葉で伝える

遠くからではなく、近くに行って行動を止め、叱るときは短くピシッと伝えましょう。時間をかければかけるほど、親も子どももその状況が苦しくなります。

心得

「〇〇してはダメ」より 「〇〇してね」と言おう

「〇〇してはダメ」と言うだけでは、実際にどうすればいいのか伝わりません。「立ってはダメ」と言うよりも、「きちんと座ろうね」など、してほしいことを話すのが効果的です。



危険が及びそうな緊急時は、怒鳴ってOK

道路に飛び出す、人にケガをさせるなど危険が及びそうな場合は、怒鳴ってOK。大きな声で行動を止めましょう。