

# くらしナビ 生活 Lifestyle

kurashi@mainichi.co.jp

## たたかないしかり方

言うことを聞かない子に大声を上げ、お尻をパチン！でも気持ちはモヤモヤ……。こんな経験はないだろうか。体罰を使わずに子どもをしつける「親教育」の講座が各地で開催されている。しかり方もアイデア次第で、親子関係を良好に保てるようだ。【反橋希美】

「『うちはいいけど』でなく、『うちはいいけど』を二つ示してんださ』」。兵庫県宝塚市で昨秋に開かれた「スター・ペアレンティング」の講座。女性講師が、子育て中の母親ら約30人に語りかけた。子どもがソファではねているなどの想定。どんな言葉をかけるか、受講者はグループに分かれて話し合った。「はねるとこ、そこじゃない」は違うね」

### 海外発祥の「親教育」スキル身につけ互いに楽に

「否定形の言い方が染み付いてるなあ」。悩んだ末に「外ではねるか、音楽をかけて部屋を踊ってね」と言い換える案が出た。スター・ペアレンティングは米国の教育者、エリザベス・クレアリーさん(68)が開発したプログラム。NPO法人「女性と子どものエンパワメント関西」

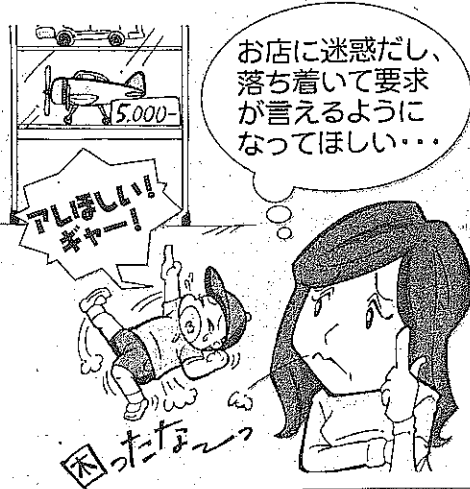
(同市、☎0797・71・0810)が09年から講座を開き、普及を進めている。ファシリテーター(進行役)の認定者は全国に約500人いる。最初のステップは「問題を見つめる」。子どもにどうしてほしか考えよう。年齢相応の発達段階や、陽気、内向的などの気質も考慮する。空腹など、他の原因がないかを検討するのも重要だ。次に、アイデアを考え活用する。「感情を認める」「限度を設ける」など五つのポイントがあるというイラスト参照。子どもの感情に良しあしはなく、オモチャ売り場で暴れても「このオモチャが欲しいのね」と声をかけるだけで落ち着くこ

野典子さん(43)は、携帯電話を欲しがる中学1年の長男と気まぐしくなった。「パソコンでインターネットを利用するか、外出時に親の携帯を借りるか」と提案すると、長男も携帯の借用で納得したという。クレアリーさんの著書「叩かず甘やかさず子育てする方法」(築地書館、2520円)が昨秋、出版された。同NPOの田上時子代表(60)は「親が変われば子ども変わる。母親だけでなく、周りもスキルを身に付けてほしい」と呼びかける。

### スター・ペアレンティングのアイデア

★「したいことを穏やかに言えたり、『すいてね、落ち着いてお話できたね』」

★「問題を避ける」  
★「機嫌のいい午前中に買い物に行く」  
★「小さなオモチャを買うか、家に帰って紙ヒコウキをつくらうか」



★「周囲に迷惑をかけ続けるようなら、外に連れ出す」

★「感情を認める」  
★「オモチャが欲しいのね」  
★「欲しいのに買えないから悲しいのね」

★「新しいスキルを教える」  
★「深呼吸を3回して、それから考えてみよう」

え・立川善哉

イース・パーフェクト」は主に0.5歳の親が対象。しつけを学んだり、自分の長所に気づき親の自信を深める。09年度の受講者は約4300人。普及に取り組みNPO法人「こころの子育てインターネット関西」(奈良斑鳩町)の原田正文代表は「02年から講座を始め、受講者は増え続けている」と話す。豪州の臨床心理学者が開発した「トリプルP」は全国の保育園や小児科などで開催。NPO法人「トリプルPジャパン」(東京都港区、☎03・5785・6928)の梅野裕子代表は「子育ての問題を前向きにとらえ直せる」。週1回計8週のパラダイムでは、学んだことの実践が「宿題」とされ、電話で進捗状況を相談する週もある。

親教育プログラムの関心の高まりについて、東京女子学園大の大日向雅美教授(発達心理学)は「育児を不確かと感じ、目標とプロセスを確認したい世代の特徴」と分析。「受け身でなく、参加して関わる姿勢は良いと思う。習ったことを一つの『正解』と思わず、試行錯誤して子に向き合っている」。

※「叩かず甘やかさず子育てする方法」などから作成