

親教育「スター・ペアレンティング」

わが子が言うことを聞かず、思わず手が出て、気分はイライラ…。たたいたりせず、子供をどう叱ればいいのか分からない。そんな悩みを抱える現代の母親たちに、米国で生まれた「親教育」(ペアレンティング)の考え方が注目されている。

(田野陽子)

たたかず、甘やかさず

「親教育」は、米国で親教育者として活躍するエリザベス・クレアリーさんが提唱。心理学の理論を取り入れた独自の親教育プログラム「スター・ペアレンテ

ィング」を開発し、日本でさまざまな具体例を盛り込んだ訳本『叩かず甘やか

とっさに子供をいさめたくなる。しかし本書では、母親はまず、いらだちを抑

えて深呼吸。子供の気質を踏まえ、子供も自分も肉体的、精神的に疲れてイライラしていないかなどを冷静に考える。同時に、子供を落ち着かせるため、歌を歌ったり、お手本を見せながら一緒に深呼吸したり。穏やかに話せるようになる。十分にほめる。子供の感情に良い悪いはないと考え、買ってもらえずにがっかりしている感情をそのまま受け止めることも大切だ。

こうした親子関係を築く「スター・ペアレンティング」は、①問題をさける(未然に防ぐ)②良い行動を見つけ出す③感情を認める④限度を設ける⑤新しいスキルを教える」という5つのポイント。イラストで構成。0、12歳の子供を対象としており、個々の年齢や発達段階、状況、感情に合わせ、その都度最適な対処法を考えていくプログラムだ。

子育てのスキルに5つのポイント



「スター・ペアレンティング」の体験講座。たたかず、甘やかさない子育ての考え方を学ぶ—兵庫県宝塚市

子供が落ち着くことができた。家でクッキーを焼くなど楽しいほつびを用意するのも一案。買ってもらえないことを認識させたうえで、子供自身にどうしたいかを考えさせる対応の道筋を立てることを提案。さらに親としては今後、疲れた午後ではなく、機嫌の良い午前中に買い物に行ったり、日頃からストレスをためない工夫を凝らしたりするなど問題を未然に防ぐアイデアを考えることを勧め

子供が落ち着くことができた。もちろん試行錯誤しながらでいい。親自身が感情的にならずに問題を解決できるときには好きな花を買ったりなど親自身にもほつびを用意することを呼びかける。

一緒に楽しく成長

内閣府が昨年、全国の20、30代の男女1万人を対象に実施した意識調査によると、「子供を欲しい」と答えた女性が子育てに抱く不安として「大変そう」と

の意見が57・5%に上った。

「虐待には至らなくても実際、現代の母親の多くは子育てに不安や悩みを抱えています」と、本書の訳者でNPO法人「女性と子ども」のエンパワメント関西(兵庫県宝塚市)理事長、田上時子さんは指摘する。

戦後、核家族化が急速に進み、地域社会のつながりも希薄になり、伝統的な日本の子育て事情も変化。物があふれ、「自由」という思想も広がった。さらに、いじめや不登校なども深刻化するなど親自身が育った時代とは大きく異なり、

「子供を取り巻く環境は欧米と同じ状態に変化した」と田上さん。親が子育てのスキルを学ぶという「親教育」が進む欧米のプログラムに着目したという。

「何度言ったら分かるの!」という言葉を目にする。田上さんは「何度言っても子供が分からないのはメッセージが伝わっていない証拠。うまく伝えるスキルを学び、一緒に成長してほしい」と話している。