

# 保護者自身の工夫のポイント

## Column

### こんなときどうする ～具体的な工夫の例～

#### ◎出かける時間になっても支度をしない

「出かける時間だね。そろそろこの服に着替えよう」  
(着替えられたら)

「自分でちゃんと着替えられたね。  
じゃあ、次はカバンを持ってきてね」

「支度」とひとくりに声かけしてしまうと、何からやってよいか分からないことがあります。やることを区切って、やりやすいことから具体的に伝えましょう。また、できたことに注目してそれを伝える(できれば、「自分で頑張って着替えられたね」と具体的に褒める)ことも有効です。



#### ◎座ってほしいときに座ってくれない

「床か、この椅子か、どちらかに座ってね」

子どもにも意思があるので、指示されてばかりだと、反発したくなることもあります。特に、自分でやりたい、という自我が芽生える幼児期は、子どもが選べるように複数の選択肢を提示して、子どもの意思を尊重するのも一つの方法です。

#### ◎よく忘れ物をしてしまう

「忘れ物を減らす方法を一緒に考えよう」

望ましくない行動があるときに、それを批判するのではなく、その行動に関係しそうなことを変えてみることもできます。例えば、忘れないように、大事な持ち物は、「玄関の真ん中に目立つように置いておく」、「持ち物リストを作って見える化する」などの工夫があります。



子育てはストレスが溜まることもあり、また、子育て以外でもストレスは溜まるものです。否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気づき、認めることが大切です。そして、それは子どものことが原因なのか、自分の体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分自身のことが関係しているのかを振り返ってみると、気持ちが少し落ち着くことがあるかもしれません。



保護者自身が、自分の時間や心に余裕がないときは、深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけられるとよいでしょう。時には保護者自身が休むことも、大切です。

子どもと関わる中でいろいろな工夫をしても、上手くいかないこともあります。そのようなときは、周囲の力を借りると解決することもあります。例えば、市区町村の子育て相談窓口や保健センター、NPO、企業などのさまざまな支援(ファミリーサポート、家事代行サービスなど)を検討するのも一つです。勇気をもってSOSを出すことで、まだ気付いていない支援やサービスに出会ったり、それによって疲れやイライラが軽減したりするかもしれません。

