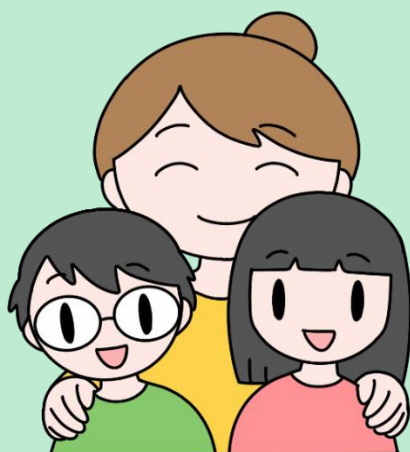


ひとり親の方のためのティータイム・ブック

# 解決！子育ての悩み

---



岐阜市

この冊子は、ひとり親の方の元気を  
少しでも応援するため作成したものです。

一生懸命子育てをしてきたのに、なぜかこの頃子どもとぶつかって  
ばかり、だんだん親のいう事をきかなくなってきた。そんな悩みは  
ありませんか。

もしかしたらあなたの思いとお子さんの思いがすれ違っているのか  
もしれません。

お子さんのタイプを知ることによって、お子さんの思いがどこから  
来るのかが分かれば、どのように対応すればよいか分かるように  
なります。

また、そのことはお子さんの本来の力をぐんぐん伸ばすとともに、  
あなたとの関係も良くしていくことでしょう。  
あなたとお子さんのために、ぜひこの冊子をご活用ください。

\*\*\*\*\*

冊子の内容について直接説明を聞きたい！  
内容に関連した相談がしたい！…という方のご連絡をお待ち  
しています（裏表紙をご覧ください）。

この冊子は選択理論心理学をベースに作成されています。

選択理論心理学は、人の行動のメカニズムを説明する心理学で、特にセルフコントロール、人間関係の改善に効果があるといわれています。

現在アメリカでは、選択理論を用いて学校運営や犯罪矯正が行われ、日本でも個人のモチベーションアップや会社のマネジメントに用いられています。

学んだ方からは、生き方が楽になり、大切な人との人間関係改善に役立ち、子どもの問題行動が減った、という報告が寄せられています。

# もくじ

1. お子さんはどんな子ですか
2. お子さんのタイプ
3. タイプを見極めれば子どもがぐんぐん伸びる
4. 子どもが伸びる声かけ
5. 親子関係を悪くする接し方
6. 親子関係を良くする接し方
7. まずは仲良くなが先・しつけは後から
8. 親の言いたいこともちゃんと伝える



# 1 お子さんはどんな子ですか ちょっと向き合ってみよう

5 良く当てはまる 4 まあまあ当てはまる 3 普通 2 あまり当てはまらない 1 当てはまらない

		○を付けてください	平均
生存	宿題や持ち物は前日夜には準備や用意をします。	5・4・3・2・1	*A
	遊園地の乗り物など、こわい物は嫌がります。	5・4・3・2・1	
	危険な遊びやスポーツはしない方です。	5・4・3・2・1	
	冒険はしないタイプです。	5・4・3・2・1	
	新しい場所や人になじみにくいです。	5・4・3・2・1	
愛・所属	初めての人に自分から話しかけます。	5・4・3・2・1	*B
	誰か他の人と一緒にいたいし、その方が落ち着くようです。	5・4・3・2・1	
	一人で遊ぶよりも、誰かと一緒に遊びたい方です。	5・4・3・2・1	
	自分の意見より、みんなの意見を大切にします。	5・4・3・2・1	
	知らない人にも自分から近づいていくタイプです。	5・4・3・2・1	
力	むずかしい問題もあきらめず粘り強く考えます。	5・4・3・2・1	*C
	目標を持ち計画したことは実行するタイプです。	5・4・3・2・1	
	競争となると、勝ちたい気持が強いです。	5・4・3・2・1	
	リーダーになることが多いです。	5・4・3・2・1	
	クラスの注目を集めたい方です。	5・4・3・2・1	
自由	自分のやり方で作業や勉強をするタイプです。	5・4・3・2・1	*D
	人の意見にあまり左右されません。	5・4・3・2・1	
	他人からの指示命令を嫌います。	5・4・3・2・1	
	のんびりする時間を作る方です。	5・4・3・2・1	
	群れていなくても苦にならないタイプです。	5・4・3・2・1	
楽しみ	お笑い番組や笑うことが大好きです。	5・4・3・2・1	*E
	知的好奇心がおうせいです。	5・4・3・2・1	
	興味の対象が広いです。	5・4・3・2・1	
	いつも笑えること楽しいこと探しています。	5・4・3・2・1	
	周辺の人を良く笑わせます。	5・4・3・2・1	

この診断表は大まかな欲求のあり方を知るためのものです。統計的に処理された質問項目ではありませんので、お子さんを知る参考程度に考えてください。参考：「人生が変わる魔法の手帳」（井上千代）／「欲求自己診断チェックリスト」（出村栄子）／基本的欲求プロフィール（NPO 法人日本リアリティセラピー協会 2007）

## 2 お子さんのタイプ

前のページの\*A、\*B、\*C、\*D、\*Eの点数分マスを塗りつぶしてください。



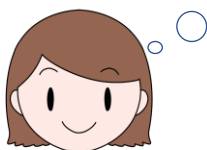
弱い ←————→ 強い

生存の欲求 (*A)	1	2	3	4	5
愛と所属の欲求 (*B)	1	2	3	4	5
力の欲求 (*C)	1	2	3	4	5
自由の欲求 (*D)	1	2	3	4	5
楽しみの欲求 (*E)	1	2	3	4	5

- 人は誰もがA~Eの5つの欲求を持っているといわれています。
- 人によって強い弱いさまざま。良い悪いはありません。

それぞれ欲求の強い子は下記のようなタイプの子かもしれません。

生存の欲求 (*A)	生きていくための欲求が強い。
愛と所属の欲求 (*B)	愛し愛されたい。仲間に受け入れられたい欲求が強い。
力の欲求 (*C)	勝ちたい、やり遂げたい、人の役に立ちたい等の欲求が強い。
自由の欲求 (*D)	一人の活動を好む、自分で自由にやりたい欲求が強い。
楽しみの欲求 (*E)	面白いことや探求心の欲求が強い。



**つぶやき**：そういえばうちの下の子、なんでも「自分でやる」って言い張って、牛乳をコップに入れようとしてこぼしたり。力の欲求や自由の欲求が強いのかも。手を貸そうとすると怒っていたわ。上の子とは違うタイプね。

### 3 タイプを見極めれば 子どもがぐんぐん伸びる

お子さんが積み木を朝から根気よく高く積み上げていました。  
そこへ、お友達が遊びに来て、自分にも積み木やらせてと言ったとき・・・  
お子さんはどちらのタイプ？

「いいよ」（愛と所属の欲求が強い子：お友達と仲良くしたい）

「ダメ」（力の欲求が強い子：積み木を完成させたい）

あるある事件簿Ⅰ（友達と仲良くできない）

母「貸してあげなさい」

子「ヤダ」

母「お友達と仲良くできないなら、積み木片付けますよ」

子「ヤダ」

母「そんな子にはおやつあげません。〇〇ちゃん、おばちゃんと一緒に  
おやつ食べようね。おいしいケーキがあるのよ」

子「僕も食べる！」

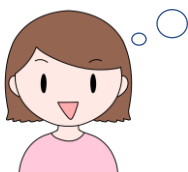
母「おもちゃを貸せない子にはおやつあげません」

子「ヤダ～！」（積み木を投げる）⇒⇒⇒

ガツン

解説：積み木を最後までやりぬきたい（力の欲求の強い）子に、仲良くする  
ように（愛と所属）押し付けているので上手くいきません。

**親のきもち**：お友達に優しい、親切な子  
に育ててほしいわ。仲良く貸してあげれ  
ばいいんだけど。



**つぶやき**：私ならすぐ貸してあげて一緒に遊び  
たいタイプ。だからこの子の行動がわがままに  
見えるのかも。親の私とはタイプが違うのね。

## 4 お子さんが伸びる声掛け

解決1 (力の欲求の強いタイプの子へは、こんな声かけで)

母「〇〇ちゃんも積み木やりたいんだって」

子「ヤダ」

母「最後まで一人で完成させたいの？」

子「うん」

母「〇〇ちゃん、うちの□□ちゃん、今頑張って作っているから、ここで応援してね」

子「できた！」

母「おお、やったね」

子「三角△や丸○の積み木はむずかしかったよ。滑るから」

母「滑らないようにどんな工夫をしたの？」

子「あのね、( )、したんだよ」

母「ほほう。なるほどね。最後まで一生懸命作ったね。ところで〇〇ちゃんもやりたいのだったって、どうする？」

まずは、子どものタイプから思いを想像して受け止めてみる。



工夫したところはどこなの？



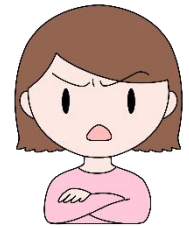
**子のきもち**：工夫したところ、すごくカッコいいでしょ。頑張ったところ見てくれてうれしいな。

- 工夫したり最後まで成し遂げる力がますます伸びます
- 完成した後はお友達に積み方を教えたりするかもしれません

## 5 親子関係を悪くする接し方

### 親の思い

子どもの間違った行動は直さなければ。しつけをしなければ  
子どもをしつけるのは親の役目。何とか言うことをきかせなければ



無理やり、外から力で子どもを親の思うように変えようとして  
ガミガミ強く言う  
文句を言う  
ご褒美で釣る  
失敗を責める  
罰を与える

**親のきもち：**親として、言うべきことは言う。厳しくするのは親の務めだと思っていました。

(子どもの楽しみを禁止する・怖い顔をする・冷たくする・返事をしない・体罰など)



その時は言うことを聞いたように見えても



**子のきもち：**ママに言っても無駄。どうせ、ガミガミ言われるだけ。

どんどん子どもとの関係が悪くなり、次第に口数が減り、都合の悪いことは隠し、本音を言わなくなり、困ったことも親に相談しなくなります。こうなると親の言葉を受け入れず、親の思いを伝えたくとも伝えられません。そして家の外に受け入れてくれる人を求めます。家の外で良い人と出会えればよいのですが・・・。



**親のきもち：**全然私の話を聞かないし、何も話してくれない。



## 6 親子関係を良くする接し方

子どもが内側から変わる力を持っていることを信じ  
親と子ではタイプが異なるのだから。  
子どもには子どもなりの思いがあることを認めて。



ねえねえ、聞いてくれる？叱らない？

↓

子どもの話に耳を傾ける。

励ます。

受け入れる。

いつも応援していることを伝える。

頑張った過程を認める。

失敗してもそれを糧に成長できる力を信じる。

親と考えは違っていても愛していることを伝える。



抱きしめて

にっこり

隠し事は減り、本音をのびのびと話し、困ったことは相談し、誰よりも親を信頼する子に育ちます。

頑張ったね

大丈夫よ



親子関係がよいという事は、あなたの話を聞く耳を持っているという事です。あなたの思いが子どもに伝わり、お互いを思いやれる子に育ちます。

## 7 まずは仲良くなが先・「しつけ」は後から

あるある事件簿2 (いいか悪いか少しは考えなさい)

母「ボール遊び、やめなさい。ジュースのコップ倒すよ」  
子（やめない。ますます興奮）  
母「何度言ったらわかるの。今にコップ倒してガラス割れる、  
子（ガッシャーン）  
母「ほら、だから言ったじゃないの」



解決2 (考える子に育つ言い方)



**つぶやき**：これまでは、雷落として怒鳴りまくっていたわ。怒鳴っても、ちっともやめやしないんだけど。

母「（抱きしめて）大丈夫だった？ママはコップより〇〇ちゃんが大事だよ。けがはない？けががなくてよかったわ」  
「今度ボールで遊ぶ時は、どうする？ どうしたらいいと思う？」  
子「今度は（・・・・・・）に、する」  
母「そうだね。  
おうちの大事なコップだったから、壊れてママ残念。  
さあ、一緒に片付けようか」



- 関係優先。しつけなど教えたいことは後から。
- 次はどうすればよいか自分で考えてもらいます。
- 自分で考えて行動する力が付きます。

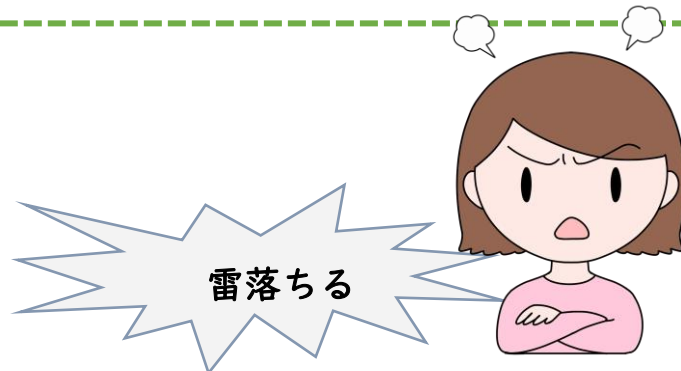


**つぶやき**：どうすればいいか、今まで私が答えを出していたかも。自分で考えてもらうのね。

## 8 親の言いたいこともちゃんと伝える

### あるある事件簿3

母「片付けなさい」  
子「後で」  
母「さっさと片付けなさい」  
子「このゲーム終わったら」  
母「何度言ったらわかるの」



・・・カづくでやらせようとするとう関係が悪くなります。  
でも夕飯の支度で親も困っているのであれば・・・

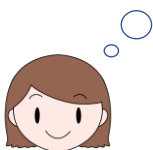
### 解決3

親の都合や思いも伝えます



母「ゲーム、今、手が離せないところ？今いいとこみたいだね？お母さん、料理をテーブルに並べたいのだけど、テーブルの上に君の道具があって困っているの。どのくらい待てば大丈夫？お母さん、今日お仕事忙しくて、お昼休みにちゃんとお弁当食べていないからお腹がぺこぺこよ。早く食べたいわ」

- 子どもを人として尊重するやり方です。
- 子どもの協力が得られます。一緒に困りごとを解決する力が育ちます「今いいとこだから10分待ってて」「区切りのいいところでゲームをセーブするから」など子どもから解決策を言うてくるでしょう。
- 自分の意思も言える子になり、思いやりも育ちます。



**つぶやき**：私自身がイライラしていると余裕を持ってないことあるわ。自分を大切にしていあげるとって大事なことも。



そんなあなた  
別冊  
【私らしさを大切に】  
をご覧ください。

## あなたの元気を応援

- 冊子内容について、もっと知りたい、相談したい、自分のことを話したい。聞きたいことがある。
- 家計相談したい（見直しから、お金の強くなるテクニックも）。
- 資格取得の相談がしたい（今から看護師など。専門職に）。

お気軽に、下記までご相談ください。



連絡先：岐阜市子ども支援課

電話番号： **058-214-2396**

ティータイム・ブックはシリーズとして

【私らしさを大切に】（あなたらしさを大切にして元気が出てくる）

【解決！子育ての悩み】（子どもの気持ちが分かり子どもがぐんぐん伸びる）

【なりたい自分を手にいれよう】（将来の夢、お金や資格のこと）

【知らないなんてもったいない】（シングルパパ、ママの学びを支える）

の4冊があります。



岐阜市 子ども未来部 子ども支援課

〒500-8701 岐阜市司町40番地1

TEL 058-214-2396

令和3年8月 発行

令和4年8月 改訂