



## 家庭教育コラム

令和7年3月発行

すべての教育の出発点は「家庭教育」であるといわれています。このコラムは、家庭教育に役立つちょっとしたヒントを専門家等からお話をうかがいお届けするものです。家庭教育の一助として参考にしていただければ幸いです。

### 子どものケアや心構え



#### ～新年度を迎える前に家庭でできること～

新年度は進級・進学、引っ越しなど大きく環境が変わる季節です。環境の変化を控え、緊張や不安を感じる子どもにどのように接したらよいのでしょうか。NPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事 天野ひかり先生にお話をうかがいました。



#### 子どもを不安にさせる言葉とは？

この時期、子どもはもちろん、親もドキドキしますね。

“新年度までにできるようにすべきこと”リストをネット上で見かけると、「大丈夫かしら？」と焦る気持ちになります。

「〇〇できないと、新年度困るよ。〇〇しなさい！」と、ついやらせようと叱ってしまいがち。子どもができなかったりやらないとイライラしてしまいます。

でも、実は、子どもは、毎日そう言われると、できない自分を責めて、不安になってしまうのです。新年度を安心して迎えるためにも、やらせようとするより、子どもが自分で考えて行動できる言葉をかけましょう。

安心させる言葉のコツ2つです。



## 1、できないことよりできること

つい、できないことに目が行きがちですが、できることを言葉にすることが大切です。

例えば、「早起きしなさい！」規則正しい生活はとても大事ですね。でも、言わされた子どもは「早起きできない自分」を何度もダメ出しされる言葉と受け取ってしまうのです。ますます早起きできなくなってしまうかもしれません。

まずはできることを言葉にしましょう。

でも、早起きできないのに、できることって何でしょう？

それは「今日もよく寝たね」です。さらに続けて「今日はお友達と何して遊ぶんだっけ？」など子どもが考え始める会話をすると、目が覚めて、今日を楽しみにしながら自分で起きられるようになります。

できないことではなく「当たり前にできたこと」を言葉にすることで、自分に自信を持ち行動できるようになるのです。



## 2、子どもの不安を想像で話さない

「学校や園で困ったことがあつたら言ってね」は、アドバイスとして正しいのですが、新しい環境をまだ知らない子どもにとっては、「困ることが起きるのかな」と不安をあおることになりかねません。

この時期は、できるだけポジティブな言葉をかけられるといいですね。「新しいクラス楽しみだね」「何したい？」など、好きなことや楽しいことを想像できる会話をしましょう。

もし不安なことがあれば、あくまでも自分の不安について話しましょう。

「ママは新しい職場でみんなに馴染めるか不安なの」子どもが「僕も…」と言えば、「じゃあ、毎日どうだったのかママも言うから、教えてね」と提案して、一緒に頑張る同志として励まし合えるといいですね。

子どもは、自分1人じゃなくて、ママパパと一緒に思うことで不安を乗り越えて成長していけます。



## 新年度までにすべきたった1のこと

できるようにしなければと注意したり不安をあおるよりも、子どものいい面を言葉にすることで、自信を持って新年度を迎えるようにしておきましょう。結果、その方ができるようになる早道です。

お母さんお父さんと会話すると安心できてポジティブになるような親子の信頼関係をこの時期に築いておくことが重要です。

### 読者へのメッセージ

お母さんお父さんが心配して注意すればするほど、子どもも不安になります。ネットの情報や他の子と比べるのではなく、1年前のお子さんと比べて成長したことを言葉にすると親子で楽しくなります。わが子をよく見て、すごいところを発見して、気持ちよく新年度を迎えましょう。

天野 ひかり h i k a r i a m a n o

NPO法人親子コミュニケーションラボ代表理事



上智大卒。テレビ局アナウンサーを経てフリーアナウンサー。

NHK「すくすく子育て」キャスターとしての経験を生かし、

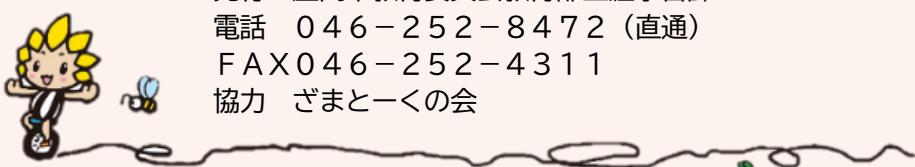
子どもの自己肯定感を育てるコミュニケーションアドバイザーとして各種メディアや講演、研修、企業セミナー講師などを務め、受講生は6万人以上。著書にベストセラー「子どもを伸ばす言葉 実は否定している言葉」「子どもが聴いてくれて話してくれる会話のコツ」などがある。

発行 座間市教育委員会教育部生涯学習課

電話 046-252-8472（直通）

FAX 046-252-4311

協力 ざまとーくの会





ざまとーくの会が、今回のテーマについてあれこれつぶやきます！

長男が年少の頃は幼稚園に行き渋り、帰りは路上で暴れ、落ち着くまで付き合う日々でしたが、いつからか毎日元気に登園するようになっていました。この4月は長男入学・次男入園と、生活が一新します。荒れるのは当たり前！でも必ず終わりは来る！と、ドーンと構えていたいと思います。（おひさ）

新生活への不安はあげればキリがないけれど、これまでの経験から「最悪な事態って結局想像していなかったことが起こるんだよね…だとしたらそれに備えること自体無理じゃない？」と、開き直りにちかい心境になってきました(;^ω^)なので子どもにも、何が起こるか分からぬ=不安ではなく、未知だからこそワクワクする、楽しみ♪そう思えるような声掛けを心掛けてます！（M&M）

我が家では、習い事を始めるには可能な限り2月か3月と決めています。新年度から始まる慣れない環境への影響を最小限に抑えようと考えたちょっとした心構えです。新しく何かを始める時は、時期をずらして「心の余裕」を大切にしたいものです。（みーちゃん）

息子が幼稚園に入園するころ「幼稚園ってこういう場所なんだ」と心の準備ができたらいいなと思い、幼稚園を題材とした絵本を何冊か一緒に読みました。そんな彼も4月から小学生。今は小学校が登場する絵本を図書館で借りて読んでいます。不安や心配もありますが「小学生になったら〇〇ができる！」と楽しみな部分もあるようです。（さちこ）

昨年引越しを経験しました。市内での引越しで、友だちもいる隣の小学校への転校でしたが、小2の娘はストレスからカラダに蕁麻疹が…

それからは不安な気持ちをただただ聞くことに徹し、安心できる環境を作ることで2か月くらいで治りました。子どもの様子をよくみて、いち早くSOSに気付くことが大切なんだと実感しました。（ペイ）