



家庭教育コラム

令和8年1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伺いお届けするものです。家庭教育の一助として参考にいただければ幸いです。

テーマ

言葉がけひとつで変わる、 子どもの安心感



子どもに安心感を与えるには、どのように接したらよいのでしょうか。具体的な言葉の選び方、表情や声のトーンも含めた伝え方や言葉がもつ力について、前号に引き続き こころボ代表 宇野 努先生にお話を伺いました。家事や育児、お仕事の合間にぜひ御一読ください。



「思い通り」にならない毎日が、親を育ててくれる
もし、すべてが自分の思い通りに動いてくれたら――。

パートナーや親、義理の親、兄弟、そして世の中までも自分の望むように動けば、ストレスは減ると思いますか？

そう尋ねると、子育て講座では多くの方が手を挙げます。それだけ、子育て中には思い通りにならない場面が多いということです。

そこで次に、私はこう聞きます。

「思い通りの世界を望むあなたは、誰かの思い通りにも動けますか？」

すると、ほとんどの方が苦笑いしながら首を横に振ります。

この瞬間、「あ、自分もワガママだったのか」と気づく方が多いのです。



子どもが描く世界に正解はない

幼児が描く人物画に、顔（頭）から直接手足が生えている「頭足人間」があります。これは文化や国に関係なく世界中の子どもに見られる表現です。

ところが、その絵を見た親がつい言うてしまうのが「手は顔から出ないでしょ」「ちゃんと体を描きなさい」。

この言葉こそ、親の“正義”が発動している瞬間です。

「正しい」という字は、「一度止まれ」と書きます。

また、「親」という字は「木の上に立って見る」と書きます。

つまり、いったん立ち止まり、少し離れて見守ることが大切なのです。



「ダメ！」の前に深呼吸を

言語理解がまだ未熟な幼児とのやり取りは確かに大変です。

つい「ダメ！」「まだ！」「もう！」と感情的に声を荒げてしまうこともあるでしょう。

けれど、子どもは言葉を理解する前の段階でも、親の表情や声のトーンから感情を敏感に感じ取っています。

発達心理学の研究でも、幼児は“言葉にならない空気”をしっかりと受け取っていることが明らかになっています。



言葉は見えないけれど力がある

魚は水の中で生きているため、水の存在を意識しません。同じように、私たちは言葉に囲まれて生きているのに、その力を意識することは少ないものです。

言葉は目に見えませんが、使い次第で心を温めることも、傷つけることもできます。



「大丈夫」の心を育てる言葉がけ

日本語にはオノマトペ（擬音語・擬態語）が豊富です。

たとえば雨の降り方一つでも、「しとしと」「ぽつぽつ」「ざあざあ」と変化します。

このオノマトペは、特に幼児とのコミュニケーションに効果的です。

「早くして！」の代わりに「ササッとやっちゃおうね」。

「静かにして！」よりも「シーツだよ」。

「ワクワク」「ニコニコ」「ドキドキ」などの言葉は、意味がわからなくても響きや表情を通して感情を伝えてくれます。

そして何よりも、「ギュッ」とたくさん抱きしめてあげてください。

ハグは子どもの心と体を健やかに育て、「ここに居ていい」「自分は大丈夫」と感じる力を育みます。

読者へのメッセージ

子どもの「大丈夫」は、親の「大丈夫」から始まります。

親が少し肩の力を抜き、心にゆとりを持つだけで、子どもの表情も穏やかになります。深呼吸をひとつして、“優しい言葉”を選ぶ——それが、子どもの安心を育てる一歩です。

宇野 努 t s u t o m u u n o

こころラボ（子ども子育てラボラトリー）代表

元神奈川県教育委員会教育局生涯学習審議会委員

健康経営アドバイザー（認定番号3005196）



26年間ファッション業界で最先端の流行を発信してきた経験を活かし、「教育をエンターテインメントに！」をモットーに活動。服づくりから人づくりへと軸足を移し、企業研修・大学キャリア教育・家庭教育講座などの講師を務めています。笑いあり涙ありの参加型講座が好評で、隠れファンも続々増加中。キッズからシニアまで、世代を超えて心に届く講座が強みです。

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





ざまと一くのが、今回のテーマについて あれこれつぶやきます★



会話のキャッチボールの延長線上にあるのが「言葉かけ」だと思っています。子どもが親に向けて投げたボールを受け取らないで一方的に親が言葉かけをしてもそれは単なる投げっぱなし…。子どもが投げた言葉のボールをキャッチすることを疎かにしないようにしたいです。(M&M)



子どもをコントロールしようとは思わず、「今、この子はどんな気持ちなんだろう？」と考えて、子どもの気持ちを尊重した言葉選びをしたいです。そうして育った子どもが大人になった時、周りの人の気持ちを考えて、言葉掛けができる人になってほしいなあ、と思います。(さちこ)



子育てには正解がないから本当に悩ましいです。親も子も一緒に成長していくことが理想とも思います。過度な押し付けも期待しすぎることも本来は必要のないことだと感じています。子どもが明らかに道を踏み外しそうときはそっと手を差し伸べる存在でありたいです。(みーちゃん)



前号のテーマ

「がんばり過ぎない子育て」
を振り返って…



Check
back
issues!

『子育ては学びの途中』という言葉が印象的でした。
親とはこうあるべきと言った思い込みが自分自身を苦しめるのかと気付かされました。
子育てに正解はない。
子どもと向き合って考えることが愛情なんだと少し気持ちが軽くなった気がしました。(ペイ)



レイアウト：ペイ