

## 「子育て悩み相談室」

\*理事長雑感は令和5年4月の園日より、「子育て悩み相談室」とタイトルが変わります。

### 【ご質問】

甘えん坊でわがままなひとり息子。  
食事の好き嫌が多く、着替えも親が手伝わないとできません。  
小学校入学に向けて、しつけが必要でしょうか。

—質問者—

共働き夫婦と5歳児の3人家族です。親になんでも言える子になってほしいと、あまり叱らず、のびのびと育ててきました。保育園では自分でやっているようですが、家では甘えとわがママが目立ちます。手をかけすぎたせいかもしれません。

---

### 子どもの甘えやわがまは、親に自己主張ができている証拠です

保育園では、自分のことを自分でできるようになってきているとのこと。しっかりと社会性を身につけて、健やかに育っているのですね。そうは言っても保育園でできることが、家庭だとできないのは甘えではないか、親が世話をやきすぎたせいではないかと考えていらっしゃるようですが、心配はいりません。

もし、ご家庭内での態度が、保育園でも出ているとすれば心配すべきかもしれませんが、そんなこともなさそうです。社会のなかで、親以外の大人が言ったことに耳を傾け、それを受け入れて行動できていますから、小学校に入ってから、なにか困るということはないと思います。

家庭内で子どもが、親に対して自分の気持ちを素直に言える環境にある。言い換えれば、子どもは親に対して自己主張ができているということです。まず、これはすばらしいことだとお伝えしたいと思います。

心理学の世界では、「乳幼児期のうちに、自分自身の感情に従ってどれだけ行動できるか」が、とても重要だといわれています。他者から「ああしなさい、こうしなさい」と言われてやるのではなく、自分の内側から湧き上がる本来の意思を持つことが、健やかな心を育む基盤となるのです。そういった意味でも、乳幼児期に「ほんとうの自分」を引っ張り出してやり、子どもに自己主張をさせるのは、とても大切なことだと思います。ご相談者は、「親になんでも言える子に育ててほしい」との思いでやってこられたのですから、その通りにお子さんが成長してきたと捉えるのがいいでしょう。

### 親も子に「わたしはこう思う」と素直に伝えてみませんか

子育てにおいて、親子関係は対等であることが望ましいと考えられています。対等とい

うのは、親は子に、子は親に、きちんと自分の意見が言えるということです。今回の場合は、お子さんは親に対して「自分はこうしたい」と、しっかり自己主張ができています。ですから親のほうも、子どもに対して困っていることや、もっとこうしてほしいことがあれば、自分たちの気持ちとして伝えてみてはどうでしょう。

ここでお願いしたいのは、「〇〇しなさい」という命令や指示、「〇〇はダメ」という禁止の言葉がけではなく、「お母さんはこうしたほうがいいと思う」「お父さんはこう考えているよ」という伝え方です。

好き嫌いがあるなら、「ピーマンは栄養があるから食べなさい」より、も、「お母さんはピーマン、おいしいと思うよ。栄養もあるしね」「お父さんが大好きなピーマンだから、大好きな〇〇くんにも食べてもらえたらうれしいな」という具合です。子どもが自分の気持ちを伝えるように、親もまた、自分の意思として子どもに伝えるのです。こうした心のキャッチボールができるようになると、どちらかが言いなりになったり、我慢をし続けたりということが減り、対等な親子関係が築けます。

このご相談者からはほかにも、「子どもよりも先に起きて朝の準備をしたいけれど、子どもが怒るので仕方なく、そっと布団から抜け出す。起こす時間になったら再度布団に戻り、添い寝から起こすようにしている」とのお話がありました。そろそろひとりで起きてもらいたいと思っているのであれば、その気持ちを素直にお子さんに伝えてみませんか。5歳なら、言葉の理解も進んでくるころでしょう。最初のうちは抵抗するかもしれませんが、伝え続けることで、少しずつ受け入れてくれるはずです。

気をつけたいのは、一度決めたら一貫した姿勢でいること。今日はダメだと言ったけれど、明日はまた添い寝を許してしまつては、子どもも甘えが抜けません。急に変えるのが難しければ「平日は先に起きるよ。でも、お仕事が休みの日曜日は一緒に起きようね」でもいいですね。その子に合うペースでやってみましょう。

## しつけは愛情とコントロール、2つのバランスを心がけて

甘えること自体は、けっして悪いことではありません。では、甘えやわがママをどこまで許していいのか、しつけはいつから必要になるのでしょうか。それは家庭によってさまざまです。親も好き嫌いや得意不得意など、一人ひとり違いますから、育て方もばらつきがあつて当然です。先ほど申し上げたように、子どもが自分の気持ちを言葉で伝えることは大切です。その一方で、時と場を見極めながら、自分を抑えるべきところでは抑えられることもまた、必要になってきます。

ですから、親が子どもの行動に対して悪いと感じたら、「わたしは、それは悪いことだと思う」ときちんと伝えることも重要なのです。

しつけは、「愛情」と「コントロール」の2つの軸で成り立つといわれています。愛情がたっぷりあつても、コントロールができていなければ甘やかします。愛情が不足し、コントロールだけが強いと、親が権威を振りかざして、言うことを聞かせるような働きかけに

なってしまいます。愛情もコントロールもない子育ては、ネグレクト（放任）です。コントロールとういとは厳しく聞こえますが、愛情があつてのコントロールは、子どもにとって不可欠。両方がバランス良く存在することで、子どもは健康的な心身を手に入れます。

ぜひ、親子で心のキャッチボールを試してみてください。子どもがなにかを思ってシグナルを発信したら、親がそれを受けて応えていく。子どものシグナルを待つのも親の役割です。「この子には、これをしたほうがいい」と先回りせず、子どもが言葉にするのをじっと待ちましょう。そしてどうしてもいけないことはダメだと伝える、毅然とした態度も忘れずに。それを心がけていけば、きっと大丈夫です。

ご相談者は、ひとりっ子であることも甘えの原因だとお考えでしょうか。確かにひとりっ子は、家庭内に比較や手本となる対象がいません。でも、きょうだいがいる家庭よりも親子のコミュニケーションが密にとれますし、乳幼児期にたっぷり気持ちを通い合わせることができたと、プラスに考えてみませんか。ひとりっ子だからこそ経験できることもありますし、視点によって、見え方は大きく変わります。良い面を見つめてみてはいかがでしょうか。

—回答者—

遠藤利彦先生

東京大学大学院教育学研究科教授、発達保育実践政策学センター長。心理学者。