

特集

おしえて！ 汐見先生！



汐見稔幸プロフィール
1947年 大阪府生まれ。東京大学名誉教授、日本保育学会会長、白梅学園大学名誉学長。府中市子ども・子育て審議会会長。NHKのEテレ「すくすく子育て」に出演し、子育て中のパパ・ママに絶大な人気を誇る。

子育てをしているとこのやり方でいいのかな、
どういう接し方をすればいいのかな、
と、いろいろな悩みは尽きません。
今回は教育・保育分野を専門とされている
汐見稔幸先生にいろいろお話を
伺いました。

子育て中のママ・パパへ～「その子らしさ」を育てよう～

ちっとも寝てくれない。

ほかの子はもう寝返りをしているのにうちの子はまだ…。

手間ひまかけて作った離乳食をぜんぜん食べてくれない。

育児は思い描いたとおりにいかないことの連続です。

基本的に、育児書やインターネット上の情報などは、一般論と平均値で、実際そのとおりに育つ子はいません。

赤ちゃんが元気ですくすく育っているなら、育児書どおりでなくとも、周りとは違っていても、どーんと自信を持ちましょう！

赤ちゃんもひとりの人間ですから、性格も体格も成長の歩みも、それぞれなのはあたりまえです。

他人と違うところを個性と考えて、大事にしてあげてください。

そしてその子らしさを伸ばして、その子がどんな大人になるのかを楽しみに育てていきましょう。



おしえて！
汐見先生！

汐見稔幸先生が子育ての
悩み&疑問に答えます！



おしえて！

毎日兄弟げんかをしていて、嫌になります…

Q

毎日兄弟げんかをしています。仲良く遊んでほしいのにしょっちゅうけんかになり子育てが嫌になってしまいます。どうしたら仲良く遊んでくれるのでしょうか。親は介入しないほうがいいのでしょうか。

A

兄弟で一緒に遊べるものをいくつか用意しましょう。親は介入しないで構いませんが、あまりにうるさいときは相撲の行司さんのように間に入りましょう。

兄弟げんかはしかたのないことであって、育て方が悪いわけではありません。そういうものなんだっていうのは知っておいてほしいです。100%避けるのは難しいですが、なるべくトラブルが起らないようにするには、年齢差が2、3歳であれば年齢が違っても一緒に遊べる遊びを複数用意してあげてほしいです。例えばボードゲームなど、偶然で決まるものだったら出来の差があまり関係なく遊べます。しかも大人も加われる。あとは粘土をたくさん用意して2人で作れるようにすると、時々「2人とも手伝って」とか「2人でこれ運んでくれる?」とか、協力してできることをお願いするといいですね。お互いがお互いの役に立つようなそういう体験を出来るだけ多く考える。結局、一つしかないものをどっちかが遊んでいたら取り合いになっちゃうので、なるべくそういうことが多ならないような配慮をするというのが一つの手です。

それから下の子が小さい時には「お兄ちゃん、ちょっとおむつ取ってきて」とか「お姉ちゃんのこと好きなのかな?」とか上の子が下の子の役に立つという場面を増やしてあげてほしいです。「さすが、お兄ちゃん。お姉ちゃん。」ってね。上の子が下の子の世話をする時間を増やしていく。それを評価する。下の子にはお兄ちゃんお姉ちゃんがいつもやってくれたんだよって伝えていく。そういうふうにしたら兄弟げんかはうんと少なくなります。

それでもけんかが起こった時は、ほっとけばいいんですが、どうしてもうるさいなって時にどっちかが悪いという判断をすることは控えましょう。裁判官や警察官になるのはお母さんお父さんの役割ではありません。どちらかという相撲の行司さんになってください。コミュニケーションが不足していたからけんかになるわけで、そこを補ってあげましょう。「こういうことされて、嫌だったからそれで怒ったって言うけど」、「どうしても使いたいの?」、「これ譲ってあげられないの?」って。その間を丁寧に仲立ちしてあげる。毎回は大変なので時々はそのうしてあげるといいと思います。



特集 おしえて！ 汐見先生！

おしえて!

イヤイヤ期の対応方法について

Q

2歳の子がイヤイヤ期全盛期で手を焼いています。着替えを嫌がったり、お風呂を嫌がったりしますが、無理にでも服を脱がせるなどしてしまっています。イヤと言われたときにどのように対応するのがいいのでしょうか。

A

選択肢をつくって、子どもに選ばせてあげるようにしましょう。

イヤイヤ期は親の対応によって変わるものなんですよ。やっぱり子どもが自分で選んでないっていう実感が強いとイヤイヤは強くなります。「早く〇〇しなさい」とか「まだできないの」とか「それ違うでしょ」とか頭ごなしに言うてしまうと子どもはカチンとくる。せっかく自分でやろうとしたのになります。例えば「お風呂だけどう?」「入らない!」ってなった時は「じゃあ今入るか、これ遊んだ後に入るかどっちがいい?」とか「これ一緒にやろうか、これやったら入ろうね」って子どもが選択しているようにしてあげるといいですね。

その前提は、子どもがやりたいことはなるべくさせてあげるといことです。ふすまをぶすぶすして遊んでいたら「これはやってもいいけど、このふすまだけにね。こっちはだめよ。」というように子どものやることを認めてあげましょう。子どももこれはダメだとわかっていて、それをいいと言ってくれたんだと、約束を守るようになります。

イヤイヤ期は、子どもが自分でやりたいという成長の証として表れるものです。まだ自分を上手にコントロールする力が備わっていませんので、子どもの成長に合わせて丁寧に対応してあげましょう。



おしえて!

子どもを預けることに罪悪感を感じてしまいます

Q

自分の時間と子どもとの時間を天秤にかけたときに、子どもを預けてまでやることなのかと、自分の時間を作ることをあきらめてしまいがちです。

しかし、自分の時間を持ってないと閉塞感を感じて行き詰ってしまいます。子どもを預ける罪悪感はどのようにしたら和らぐでしょうか。

A

子どもを預けることに罪悪感を持つ必要はありません。時には親の手を離れた方が子どもはよく育ちます。



人に預けるってことが責任を放棄しているって考えているお母さんがいたらそれは間違いです。親以外に見てもらうという体験は、人間って色々いるんだってことを子どもが知るチャンスになります。親が愛情のつもりでやっていることが、子どもにはおせっかいだったんだということだっていくらでもあるわけです。お母さんの前ではお母さんの顔を伺ってお母さんが怒るようなことはしないんだけど、こっちはこんなことして遊んでましたよということもありますよ。それから保育園なんかでは、預けたときに他のお友達がいるってことも多いですよ。そうすると家庭だったらお友達と遊んで体験はできないんだけど、そこでは「〇〇ちゃんっておもしろいんだよ」とかいろんな体験ができるじゃないですか。そういう意味でも親の手を離れた方が時には子どもはよく育つんです。もし親だけが見たとしたら、限りある私が全部見ているっていう限界からでられないですよ。だから逆に時々親じゃない人に見てもらうっていう方が子どもはよく育ちます。

子どもは社会でみんな育てていたのがちょっと前までの子育てで、今のお母さんたちは自己責任といわれる方が多いですね。自分が他人にどう思われているかというのを気にする傾向が強いですよね。もっとありのままでもいいと思います。無理をするとお母さんも苦しいし、子どもも苦しくなります。人類の歴史の中で産んだ親だけで子どもを育てたことは1回もありません。全部自分で育てようとせず、子どもから解放される時間を作ってください。

おしえて!

ネットレがなかなかうまくいきません

Q 赤ちゃんが一人で眠れるように習慣づける睡眠トレーニング（ネットレ）にチャレンジしているのですが、なかなかうまくいきません。ベッドで長時間泣いていると、抱き上げた方が早く寝かしつけられるのではないかと感じてしまいます。海外では主流の寝かしつけの方法と聞きましたが、日本の文化には合わないのでしょうか。

A フランスで主流のやり方です。合理的な方法だと思いますので、泣いても抱っこせずに我慢して、寝るのを待ってみましょう。

海外で主流というかフランスですね。フランスの子はほとんど夜泣きしないというのは有名な話です。あるアメリカ人の女性が結婚してフランスに住んだ時に、まわりのお母さんたちに「夜泣きどうしてる？」って聞いたら、「何のこと？夜、泣かないわよ」って言われたそうです。そこで睡眠学のお医者さんに聞きにいったら、アメリカ人のお母さんたちは勘違いをしていると。例えば子どもがちょっと泣くと、すぐにおっぱい足りなかったのかなとか、おむつ替えなきゃとかって子どもを抱っこしたり、おむつを見たりしますよね。これ何をしているかっていったら子どもを起こしてるんです。大人も子どもも浅い睡眠（レム睡眠）と深い睡眠（ノンレム睡眠）を一晩に繰り返しています。赤ちゃんは浅い睡眠になった時に泣くんです。泣いたら「レム睡眠なんだ」と思って、黙っておけばいい。そうすると10分くらいたったらまた寝るというのを最初何回かやっているうちに、もう泣くこともなくなるそうです。どの民族の子もそうなのかわかりませんが、そういったフランス人のやり方は理にかなっていると思います。

子どもを寝かすのに、抱かないと寝てくれないのでは大変ですよ。ちょっと泣き始めてもお母さんは我慢してそのままにして、寝るのを待つようにしたらいいんじゃないでしょうか。あとは真っ暗より赤っぽい方が子どもは寝やすいという研究がアメリカであります。赤いライトをつけてあげるとより寝やすくなると思いますよ。



ただし、すべての子がうまくいくとは限りません

ただ、日本人の約3割はディフィカルトチャイルドって言い方をするんですけど、扱いの難しい子がいると研究でわかってきました。ディフィカルトチャイルドというのは姿勢が変わるだけで「ぎゃー」って泣き出したりとか、トイレの水を流しただけで泣き出したりというタイプの子です。そういった場合は神経過敏、聴覚過敏の可能性があります。そういった子の場合は、泣いてそのままほっとけば寝るようになるかということ、それは様々だと思います。原則はフランスのやり方は合理的なんですけど、音に過敏な子どもはそう簡単ではないかもしれません。その場合は丁寧に付き合うしかないですね。



特集 おしえて！ 汐見先生！

特集 おしえて！ 汐見先生！

おしえて!

収入に関係なく 子どもに体験させてあげられることはありますか?

Q

親の収入が子どもの教育格差、体験格差につながるというニュースを見て、内心焦ってしまいました。自分たち親の収入によって子どもの将来の可能性を狭めてしまうのではと考えると切なさを感じます。収入に関係なく子どもに体験させてあげたらいいことを教えていただきたいです。

A

経済力によって体験に格差がでてくるわけではありません。親の自覚次第です。



経済的に大変だから親にゆとりがなくなって、子どもをこんなとこに連れて行ってあげようとか、そんなことを考えられなくなってしまうということはありません。でも経済力が体験の大事さの自覚に対する差になってくるわけではないと思います。自分はゆとりのない生活をしているけども、子どもにとって一番大事なのは体験の豊かさだとか深さだってことをちゃんと自覚することです。いくら学校の勉強を先取りするようなことをやったとしても、人間が本当に何かをわかるというのは、自分で感じたり、感情をもったりした時です。感情を豊かに働かせたことしか、実は本当に記憶には残らないんです。

僕らは、いろんなことをやりながら『意味』という世界をつくっていくわけですが、あれにはこういう意味があるんじゃないかとか、人間にとってはこういうことが大事なんじゃないかとか『意味の世界』をつくっていくというのが人間の知恵であり、本当の意味での知性なんです。ところが『意味』というのは、自分で体験しないとつくれないんです。学校の教育で言葉の『意味』を教えてくださいと勘違いしている。学校で教えてくれるのは言葉の『意味』じゃないです。その言葉は何を指しているかという『指示対象』を教えてくださいだけです。例えば母親というのは「子どもを産んだり育てたりしている女の人」というのが指示対象です。『意味』は母親というのは「つらい存在だよ」とか「私にとっては愛の塊みたいな存在です」とか「母親も人間なんだよね。でもすごい我慢してくれたよね」とか母親に対する価値付けです。この価値付けをすることが『意味』をつくるということです。その『意味』が深まってくるとというのが、ものごとがわかるということなんです。

でも実際に母親との体験、つまり感情が豊かに動いた体験をしてみないと、母親の『意味』はつくれません。母親はこうゆう存在ですという指示対象がわかるだけです。教育とは「教えること」というのは指示対象です。「あなたにとって教育の意味とは？」って聞いたら「あんなのいらんよ」とか「教育は先生次第だよ」とか「出会いかな」とか、そういうのは自分の実感に基づく価値付けなんです。それがその人にとっての『意味』なんです。だから『意味』というのは100人いたら100通り違うわけなんです。だからこそ個性ができるわけです。でもそれをつくっていくのは体験なんです。だから体験がなかったら、人間の知性はできないんです。ですから体験の格差が起こることは避けたいですね。

子どもが小さい時はいたずらをするってことを可能な限り保証してあげてほしいです。大人にとってはいたずらだけど、子どもにとってはまじめな探索活動です。自分が産まれた世界ってどんな世界なのかなって、確かめているわけです。そうやって必死になって確かめて、少しずつ「いいもの」だとか「だめだ」とか『意味の世界』に変えていくわけです。

知性は『意味』だと言いましたが、指示対象も豊かに知っている、つまり単語もいっぱい知っている。だけど同時にそのことの『意味』を体験によって裏付けているという人がある意味では一番賢いわけです。

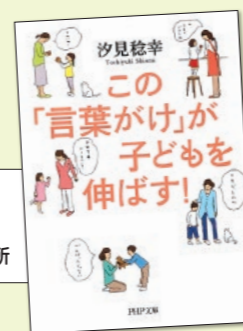
体験はお金をかけなくてもできます。子どもと散歩に行って「春、探しにいこっか」とか「きれいな花だね。図鑑買ってきて覚えよう」とかそういうことぐらいはお金かけなくてもできます。そういったことをやらないで習い事ばかりさせているだけだと、習い事も一つの体験で悪いことではないんですが、子どもが求めているものかどうかがということが無視されちゃったら結局は身につかないですよ。

体験が豊かであることは、子どもの育ちにとって大事なことです。経済力がないと体験が少なくなるということではありません。親の自覚の問題だと思います。

育児についてもっと知りたい方は…

汐見先生は保育や育児についての著書を多数執筆しています。

ぜひ子育ての参考にしてみてください。



「この「言葉がけ」が子どもを伸ばす!」
汐見裕幸 著 / PHP研究所



「新装版 0-3歳 能力を育てる好奇心を引き出す」
汐見裕幸 著 / 主婦の友社

読んでみてくださいね!

