

## コラム9：【子育てお困りごとワンポイントアドバイス】

### 【禁断の3H（批判、非難、否定）と3S（説教、説得、正論）】

#### ①禁断の3H（批判、非難、否定）をしない

「自分は学校にも（仕事にも）行けない、経験もスキルもない、何の役にも立たないダメな人間なんだ。」と自信を失い、自己批判に苛まれている子どもは、何を言われても批判的にしか聞こえなくなっています。

例えば、あるお母さんが天気の良い日曜日に散歩から帰宅すると、いつもは自室に閉じこもっている息子さんと鉢合わせしたので、とっさに「今日はいい天気よ。あなたも散歩でもしたら？」と話しかけると息子さんは「うるせえ！」と言って自室に戻ってしまいました。

お母さんは、ただ良い天気だから「散歩したら？」と言っただけなのに、何でそんなことを言われなければならないのか、全く理解できませんでした。

しかし、子どもからすると、こんな良い天気の日散歩が出来ないあなたはダメな人間だ、と自分を否定されているように聞こえたのではないのでしょうか。

このように、禁断の3H（批判、非難、否定）に聞こえてしまうことを避けるためには、できていないことを言うのではなく、できていることを言うことです。

例えば、「あなたが健康でいてくれて安心だわ」「お母さんの作った食事を食べてくれて嬉しいわ」「おじいちゃんとおばあちゃんに優しくしてくれて偉いわ」などです。

#### ②禁断の3S（説教、説得、正論）を言わない

親はどうしても「正しいこと」や「当たり前なこと」を子どもに教え、導かねばならない、と思うことが多いです。

だから、子どもに「働かざる者食うべからず」「父さんにも出来たんだからお前にもできる」「大学くらいは出ておかないと仕事に就けないよ」などと言ってしまいがちです。

しかし、子どもに対してこのような3S（説教、説得、正論）を言ってはいけません。なぜかというと「これら3Sは全て正しい」からです。正しいことには誰も反論できません。よって、子どもは黙って自室に去って行くのです。

3Sの代わりに「父さんも実は若いころ失敗したことがあってね…」と、「正しいこと」や「当たり前なこと」を振りかざすのではなく、親の失敗談などを話して「親の壁」を低くすることで、子どもを導いてみてはいかがでしょうか。