

# 子どもの「しつけ」について

## 「かんしゃくを起こした時の対応」

の目を見て「そばにいるよ」と言  
て安心させてあげることです。そし  
て、子どもの気持ちに静まってから、  
どうしたのか理由をしっかりと聞いて  
下さい。

### 子どもの話に「だめ」を言わない

ここで大事なことは、子どもが話  
したことを全て「だめ」と言っ  
て否定しないことです。

「だめ」には子どもを責める親の怒  
りや否定の気持ちが入り、それが繰り返  
されると子どもが心を閉じて「つな  
がり」が切れることになりかねませ  
ん。「だめ」よりずっと効果的な方法は  
条件をつけた上で「いいよ」と言っ  
てあげることです。

子どもがかんしゃくをおこした時  
の親の冷静な対応こそ、お互いが「つ  
ながり」を再確認する貴重な時なので  
す。

参考文献：(1)『子どもの脳を伸ばす  
「しつけ」』(大和書房)

「しつけ」は、子どもが悪さをした  
時や言うことを聞かない時に怒って  
力で押さえつけたり、罰を与えるこ  
とではありません。子どもが自発的  
にきちんとしたふるまいができるよ  
う、辛抱強く愛情を込めて手助けし、  
教えることです。また、我慢する練  
習や感情をコントロールするスキル  
と能力を養うことです。

### 「しつけ」は、子どもが悪さをした時や言うことを聞かない時に怒って力で押さえつけたり、罰を与えることではありません。子どもが自発的にきちんとしたふるまいができるよう、辛抱強く愛情を込めて手助けし、教えることです。

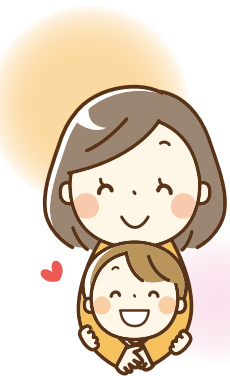
「しつけ」が効果を生むには、子  
どもの前で親が手本となるような言動  
と、ふるまいをすることが大事です  
が、親子間の「つながり」の有無が  
重要な鍵を握ると言われています(1)。  
子どもがかんしゃくをおこして親を  
困らせる時は、子どもが親とのつな  
がりを求めている時です。つな  
がりは、子どもの興奮という立ちを静  
め、落ち着かせて親の言うことに耳を  
傾けられるように手助けしてあげます。

### 親子のスキンシップを大切に

子どもとのつながりを強固なもの  
にする有効な方法は、慈しみと思いや  
りの心をもって手を握ったり、背中を  
さすったり、そっと抱きしめたりして  
スキンシップをはかることです。それ  
でオキシトシンという気分がよくな  
るホルモンが分泌されて子どもの興  
奮や混乱が落ち着きます。

子どもの感情が高ぶって泣きわめ  
ている時、それを無視したり、説  
教したりすると子どもの感情はさら  
にエスカレートします。子どもは混  
乱して苦しんでいるのであり、親が  
そばに寄り添って心に吹き荒れてい  
る嵐の避難所になってあげることが  
必要なのです。それを繰り返すこと  
で、子どもに自分を抑え、自分をな  
だめる力が育ちます。

簡単にできる具体的な方法として、  
子どもの目の高さより下から子ども



ネット・ゲーム依存症の家族会…毎週第4木曜日/参加料1回500円  
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。  
依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。  
【場所】ケアサポート清滝 【申込】099-201-3600

増田クリニック  
携帯版HPに  
アクセス  
できます ▶



http://www.myclinic.ne.jp/masuda\_cli/pc/  
**増田クリニック**

**TEL. 099-219-1155**

〒892-0845

鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前 8:30~12:00  
午後 14:00~18:00

休 診：水・日・祝・お盆・正月



先生のご紹介

増田 彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつ  
ま町出身。内科学、心療内科を  
専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、  
不登校、小児心身症、神経症など  
が専門です。