

不安を 安心に変える 親子の会話術

まる HUG @ FAMILY

代表：泉 けいと



【不安】を【安心】に変える ママとパパの会話スキル！



まるHUG@FAMILY
泉 けいと

【安らぎがない】と書いて【不安】

今の時代ほどぴったりの言葉はないかもしれませんね。

不安を持ちやすい人と不安を持ちにくい前向きな人
差はあれど、人はだれでも不安を抱きます。

なぜなら、人間の脳が不安をキャッチするようにできているから！

「このお肉、腐ってるのかな。」

そんな不安を視覚が捉えて、脳の扁桃体（へんとうたい）に送る。
恐る恐る味を見て”オエっ”と吐き出すのも、舌が「苦い！危ない！」
という不安信号を扁桃体送るからです。

こんな時に、吐き出そうかどうか考えていたら体を守れませんよね。



日本人は不安を感じやすい？！



そうして、ナント！

不安を強く感じるかどうかって、
遺伝子レベルで決まっているらしい、
という事が最新の研究で分かってきています。

日本人は、不安を持つ遺伝子が西洋人に比べて
とっても多いそうです。

日本よりずっとコロナ感染者が多い欧米の人々が
ノーマスクでパーティをしている映像を見ると、
マスクをしない人が一人もいない日本の町と比べても、
この研究結果に納得です！



親ができること

もともと、遺伝子レベルで不安を感じやすい性質を持っている日本の子どもたちが、

不安に負けない心を持つために、親ができることってなんでしょ。

それは、ズバリ！

親が『ことばの選び方と聴き方』を知っていること。

子どもが「不安なの」と素直に言えるのなら
良いのですけどね。

不安は、怒り、愚痴、責任転嫁など、
ややこしい形に**変異**して表出してくることがあります。

『やることもやらないで、人のせいにばかりして！』
と、つい説教をしたくなります。

でも、暴言、愚痴、不平不満の正体が、本人にも
気が付いていない「**不安**」だと知れば、怒らずに
「聴く姿勢」を持てそうではないですか？

不安を行動に移すステップ

さあ！では、
子どもの不安を行動に結びつけるための
ステップをお伝えしましょう！

第一は親の心の準備

子どもの不安（変異した怒り・愚痴など）を
心に受け入れない！（感情的に反応しない）ことが大切です。

子どもの不安を「受け」ても、
自分の感情の中に「入れない！」こと。

受け入れずに**受け止める**ことが大事。

受け入れてしまうとこちらも一緒に不安になっちゃいますね。
だから受け止める！

子どもは不安のままでいいのです。

でも、親の方はしっかりと、地に足をつけて**頑丈**でいてください。

子どもの不安にグラグラしていたら、子どもはもっと不安になるでしょう。

子どもは、親が自分をちゃんと守ってくれるのかを試すために、
時には激しい態度で親を揺さぶるのです。

受けとめる聴き方

第二は受け止め方

例えば子どもが

「学校ゼッタイ行かないから！」
と言ったら、なんて返しますか？

心をくじく言い方：

「行く前からそんなこと言っちゃだめ。！」
「嫌なことに向き合えなかったら、これから生きていけないよ。」

・・・>ますます、子どもは、自信を失いますね。

親が不安を取り込む言い方：

「そんなことを言っママを困らせないで。
ママが不安になるよ」

・・・>子どもは自分が不安なのに、
親の心配をしなくてはいけなくなりますね。

不安を受け止める聴き方

では、子どもの不安を受け止める言い方は？

「学校ゼッタイ行きたくないって思うんだね？」

え？リピートしているだけじゃない？

そう！それが正解です。

親の主観や期待は入れずに、子どもの言葉を
伝え返します。

子どもは、ただ学校に行きたくない。

理由は自分でも分かりません。

その時に、自分の言葉を受け止めてもらうと

私（ぼく）は不安なんだな、と気づき始めます。

心の奥にあるものが顕在意識*に上がってくると

「うん。だって・・・

Aちゃんとクラスが違うかも」

「・・・だって、勉強が難しくなるし」

など、心の奥にある不安を言葉にすることが
できるようになります。

***顕在意識とは、言葉に表せる意識のこと。**

親ができること

幼い子の場合は、大人が言葉を繋ぎながら、質問したりして短い言葉で丁寧に聴いていきます。

また、素直に気持ちを言い表せないお子さんもいます。
思春期の子どもたちは、なかなか心根を言いませんね。

また、自閉症スペクトラムなどの発達特性のある子どもは、自分の「感情」に気が付きにくく、気持ちを表現することが難しい場合があります。

すると、**人のせいにする**など不適切な表現で不安を表すことがあります。

これらは誤学習ですが、そんな時こそ忍耐強く聴いていくことで、少しずつ不安の理由を話してくれるようになります。

そうになったら、不安の種を取り除く言葉に変えていきましょう。

「そっか。Aちゃんとクラスが分れちゃうのが悲しいのね」

「うん。Aちゃんと一緒じゃないと独りぼっちだから。」

「独りぼっちになるのが不安なんだね。Bちゃんと一緒ならどう？」

「Bちゃんが一緒なら...いいかな」

不安の正体

忍耐強く聴いていくと、
「絶対に行かない！」から
「行きたくないけど、行ってみようかな」
に変化していくかもしれません。

「絶対」という言葉は、
「絶対に行かない！」という意志表示ではなく

気持ちを分かって欲しいという思いから出た強い言葉でした。

不安感「想定がつかない」ことで感じる感情です。

見通しが立たないと不安になりますが、
人生は見通しが立たないことの方が多いですよ。

だから、**見通しがたたないと動けない**ままではいけないのです。

その一方で、**対処方法が分かると、人は不安をあまり感じません。**

私事ですが、1年ほど前突如、耳鳴りが始まったことがありました。

ネットで耳鳴りについて調べると
「一生治らない人がいる」と書かれています。
もうね、不安で胸がつぶれそうでした。

耳鳴りの話し

自律神経のせいかな、心理的な問題かな
脳の病気かな、と不安な症状を友人に話すと

「私も耳鳴りあるの。もう一生治らないって言われたよ。
早く病院に行って」
そう言われて、不安は恐怖に変わりました。

ゴーゴーと聞こえてくる耳鳴りに
「一生消えなかったらどうしよう」
という絶望的な気持ちでクリニックに行くと

「これは、〇〇という症状で治るから大丈夫ですよ。」
と丁寧に説明してくれました。

その後数日ほどで症状が治まりましたが、その間、不安を感じることなく過ごせました。
どうしたら耳鳴りを防げるか、
一水を飲む、睡眠をしっかりとる、無理なダイエットはしないなど一
行動に結びつけていきました。

同じように、子どもの「どうしようもない不安感」を
受け止めると子どもが落ち着いて

じゃあ、**どうしたらいいかな**、と対処する行動が生まれていきます。

子どもの不安を親が抱えてしまう時

子どもの不安を**親が抱え込んでしまう**ときに起こる問題があります。

「この子は不安なのだからしかたない」と、
子どもに行動するチャンスを与えない、という判断を
しやすいことです。

大事なことは、

不安を抱えたままでいいから、ちょっと動いてみようね。

と、行動を引き出す親の態度を持ち続けていくことです。
時には親が優しく手を引く、背中を押すことも大切です。

子どもの成長過程で大切なことは、

動いてみたら、大丈夫だった！

と、行動したら不安は解消する体験を増やしていくことです。

もし、抵抗が激しい場合は、まだ準備が整っていないからかも
しれないし、

あるいは、二次障害によって身動きが取れない状態にあるのかも
かもしれません。

子どもの限界を受け入れることも必要です。

そんな時は、一旦引きましょう。

子どもが一步出せるまで待ちます。

でも、**心の内では決して諦めません。**

親自身の不安

もう一つとても重要なポイントも付け加えたいと思います。
それは、「親自身の不安」をないがしろにしない、こと。

発達特性のある子どもが抱く不安を、お母さんが一人で抱えるのはとても大変です。

不安を感じやすいお母さんならなおさらですね。

まるHUG@FAMILYには、こうしたママたちが、
学びを通してご自分の不安の正体と向き合っています。

理不尽な子どもの言い分に、お母さんがパニックしたり、
声を荒げてしまうと子どもは落ち着くことが難しくなります。

そんな時に、ヒーロー登場！

そう！お父さんの存在は、家族のヒーロー！

お父さんの一番大事な役目はなんでしょう？
ピンと来る男性は素晴らしいですね！

それは【妻のストレスを軽減する】こと。

すなわち、妻が抱えている不安に耳を傾けてあげることです。

お母さんが子どもの不安感を受け止めるためには、
自分が抱く不安な気持ちを誰かに受け止めてもらう必要があります。

パパの傾聴力

子どもとの時間がより多いお母さんなら、お母さんのケアは優先されるべきです。

叱咤激励、アドバイスは不要ですよ～。

ただただ、聴くのです。

1時間必要かもしれないし、3時間必要かもしれません。

でも、ちゃんと聴いてもらえた！と思ったら、次は10分で済むでしょう。

（さあ、もう一度、この記事で「妻」が対象だと思って読み返してくださいね。）

では、おさらいです。

子どものネガティブ発言は・・・

- ① 見通しが立てられない不安からくる。
不安感情は脳の機能なので意志では変えられない。
- ② 親は、子どもの不安を「受け入れず」に「受け止める」ことが大切。
- ③ 子どもの言葉を伝え返すことで受け止めることができる。
- ④ お母さんの不安はお父さんが受け止めてあげよう。

.....

いかがでしょうか。ぜひ、上の4つのステップを踏んで、お子さんの不安感を、期待と行動に変えるそんな新学期になったら、とっても嬉しいです！



まるHUG@FAMILY

家族が変わるアフメーション講座

正解がないと言われる子育てですが、実は、発達障害やグレーゾーンの子育てには、ある程度「正解」があります。

まるHUGのアフメーション講座では、エビデンス（根拠）があるペアレント・トレーニングを学ぶことができます。

まるHUG@FAMILYでは、

- 1) 一生の自信を育むアフメーション・スキル
- 2) やる気を引き出すセルフ・モチベーション
- 3) 親子の関係を健全にするバウンダリー（境界線）スキル
- 4) 不安を取り除くアクティブ・リスニング
- + 1) 夫婦の絆を強くするパートナーシップ講座

4つ+1の柱を学びます。

その他にも

あらゆる方面からのサポートを通して、難しい子どもへの対応を実践していきます。



知識を増やして理解を深める企画も盛りだくさん！

私は、家族が変わる未来を手にした方々との出会いに日々感動し、
出会ったママやパパたちに一緒に成長する機会をいただいていることを
本当に感謝しています。

.....

今回、この記事を読んでいただいた方は、

＝特別に＝60分の個別相談をお受けします。

※すでに受講生は、この枠ではなく、いつでも相談できます♪

個別相談では、一番解決したい問題についてお話を丁寧に伺い、
アドバイスをいたします。

また、ご希望の方には個別の「子育て行動計画」を別途プレゼントします！

お申込みは、LINE公式アカウントのメニューから「個別相談」を選んでクリックしてお申込み、または、「個別相談希望」とメッセージをしてくださいね。

24時間以内にご返答いたします。

読むのは私だけですからご安心ください★



ご紹介の感想



初回：お母さまが相談：お子さま 小学生 男子 / 2回目ご主人のがご相談

個別相談を受ける前に困っていたことは？

子育てと夫婦関係について。子供に日常生活能力が全く無く不安でした。また、夫から、子育ての全責任が私にあると言われ、落ち込み、ムカついてました。

個別相談の後の気持ちの変化はありましたか？

子供をいきなり否定するのではなく、肯定的な声かけをまずやってみようと思いました。

相談後、肯定的な声かけをやってみて、私が話を聞くだけで、子供が満足する様子があり、物欲の塊ではなくて、ただ、私と話したかったんだなーと気付きました☆
今までの反応に反省し、また、これからステキに変化しそうな未来にワクワクします☆

主人の愛にも気が付き、今ではとても幸せです。



Mご夫婦で相談：お子さま 高校生 女子

個別相談を受ける前に困っていたことは？

家内も更年期障害の為、朝起きることやこれまでできていた家事などができなくなってきたりと、自分たちでは限界を感じることが多くなってきたことも個別相談を受けるきっかけとなりました。

個別相談の後の気持ちの変化はありましたか？

子ども特に17歳の長女に対して、褒めることと認めてあげることが少ないことに気が付きました。また、正しく導いてくれる人がいないと現状を克服するのはとても難しいと感じました。

泉けいとはどんな人でしたか？

泉さんはとても話しやすい方で、私達家族のことについても良く聴いてくださいました。また、ご自身の失敗談などもお聞きすることができとても共感しました。



Oご夫婦で相談：お子さま 中学生 男子

個別相談を受ける前に困っていたことは？

父親：子どもが特性故に出来ないことに注目して叱言が多い。褒めテクニックを知らない。テクニックを実践出来ない。 母親：夫婦連携をしたいが難しい。家庭内の雰囲気かわるくのが辛い。子どもの癇癪時の対応は慣れてきたが未だ感情的になることがある。

個別相談の後の気持ちの変化はありましたか？

夫婦お互いの、子どもの状況の捉え方の違いと、同時に共通の考えを持っていることが分かりました。

子どものためにも、夫婦のためにも、今こそお互いを活かし合い、出来るだけ楽しく生活をしていくことが大事と気づきました。子どもとの遊びの機会が少なくなっていることに気づき、今後増やしたいと思います。