

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！

不安をキャッチする脳の場所は、人の意志でコントロールできないようになっているのです。

脳の奥の方には、オートマチックに不安を受け取る場所、扁桃体（へんとうたい）があります。

「このお肉、匂いがおかしいな。腐ってるのかな。」

そんな不安を視覚野が捉えて、“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！」という不安信号を送るからです。

こんな時に、吐き出そうかどうかと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。

災害国なので「不安」という警告があることで、命を守る準備をするためではないか、という研究者の見解だそうです。

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、このデータに納得です！



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う。

それは、ズバリ！

親が『ことばの選び方と聴き方』を知っていることだと私は思います。

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、ちょっとややこしい形に**変異**して表出してくることがあります。

変異体なのでこちらにはなかなか判別しにくいんですね。

『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。

子どもの不安にイチイチ、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、親が簡単には倒れないか。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。
まだ学校が始まってもないじゃない！」

「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ません。
子どもの言葉そのものを伝え返します。

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
「学校に行きたくないって思うのね」
と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

低学年の子は、まだ語彙（ごい）が少ないので、話しがバラバラかもしれません。

幼い子の場合、大人が言葉を繋ぎながら、質問したり、こういうことかな？と子どもの分かる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。

高学年～思春期の子どもたちは、幼い子のように心根を言いませんね。

また、自閉症スペクトラムや自閉症など、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、不安感を表す方法として、愚痴や不満、人のせいにするなど、不適切な表現をすることがあります。

これは子どもの誤学習ですが、そんな時こそ、忍耐強く聴いていくことで、少しずつ不安に思っている理由を語っ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、実は「絶対に行かない！」という意志表示ではなく
自分の不安を分かって欲しいという気持ちから出た強い言葉でした。

そもそも、**不安であることは悪いことではありません。**

不安があるから、人は貯金をするし
不安があるから、用心します。

不安感は「想定がつかない」ことで感じる感情です。
見通しが立たない時、人は不安になりますが、人生って、見通しが立たないことの方が多いですね。

だから、**見通しがたたないと動けないままでは、成長ができません。**

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、〇〇という症状ですね。治るから大丈夫ですよ。精神的なものではないですよ」
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。

耳鳴りはあっても「やがて治るものだ」と先生の言葉を信じたからです。

そして、どうしたら耳鳴りを防げるか、と積極的な行動に結びつけていきました。

一水を飲むこと、睡眠をしっかりとること、無理なダイエットはしないことなどー

同じように、子どもの

「どうしようもない不安感」を受け止めることで、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、行動を引き出す優しい声かけ、また親の心の態度を持続けていくことです。

親が優しく引っ張る、時には優しく背中を押すことも大切です。

最初、子どもは抵抗するかもしれません。

でも、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だ、と親自身が強い気持ちを持っていないといけないかもしれません。

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知れません。

あるいは、不安障害という二次障害によって身動きが取れない状態にあるのかもしれません。

子どもの限界を受け入れることも、やはり親の心の準備に必要です。

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

これらを書いたうえで、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、ということ。

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、家族のヒーローなのです。

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！

もっとも大切な役割は、
【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。

もちろん、お父さんの不安感も、同じように受け止めてもらう必要もあります。

でも、子どもとの時間がより多いお母さんなら、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～。
注意してくださいね。

パパの傾聴力

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

定期的なアウトプットする振り返りシートとフィードバック、パパ同士の交流「パパのカタリバ」、講座のフォローアップ「ママのお茶会」、発達障害の最新データを含んだ「発達障害基礎勉強会」、個別に相談する受講生のための古部rつコンサルなど

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。



子育てのことを英語では
ペアレンティング（Parenting）と言います。
字のごとく、「両親がすること」

夫婦で協力して子どもを育てるって
ものすごい効果があるのです。

もちろん、パパ・ママお一人での参加もウエルカム！ですが

「子育ては夫婦の協力で」が基本理念！

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、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、お子さまのこと、ご家族のこと、学校のことなど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、個別の「子育て行動計画」をご希望の方には別途行います。

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。



個別相談のお申込み

<https://forms.gle/A1eS53CdrxpFXz328>

または、「個別相談希望」とLINEで個別にメッセージ

悩んで、試して、変わらなかった私のこと

私は子どもが好きで、子育ても楽しんでいました。

でも、園児の頃から、あれ？ちょっと育てにくいな。なんでこの子はこんなに慎重で頑固なんだろう。理屈っぽくて、小さなことでかんしゃくを起こすのだろう。

私が優しすぎる、と言われれば厳しくし、かといって厳しく躰けても癩癩（かんしゃく）や気難しい性格が変わるわけでもないの、結局、私が感情的に怒ってしまう。

知的には問題はなく、発達障害のチェックリストには当てはまらない項目も多い。

荒れることもあるけれど、常に荒れているわけじゃない。これは一体ナンナンドロウ！？

あれこれとネット情報を集め、本を読み、夫婦で方針を練り直すことを10年以上続けた結果、我が家は毎日が緊張感と争いの絶えない家庭になっていました。しかも、外面だけは良い家族なので、誰にも苦しみは理解されませんでした。

愛情をかけて育てていたはずなのに、子どもの屁理屈や痛烈な言葉、出かける前には、毎回大変な騒ぎが起こるので、心から息子を「大好き！」と言う事ができなくなりました。そのうち、私も子どもも、手や足がでるようなあざを作る争いが増え、息子は「生きていることが苦しい」と学校も行き渋るようになりました。

中学生になって、もう独学ではダメだ！とようやくネットで知った子育て講座に、私の退職金を使って（結局70万円も！）ペアレントトレーニングの基礎を4つの型で学び、夫婦で実践すると息子の態度が軟化しはじめました。こうして初めて、子育てにはある程度の「正解」があることを知りました。

でも、たった4つの型を学んだだけでは解決しないことも多いことを、自分自身の経験や、講座外で自主的に学んでいった脳科学、心理学、発達障害の知識、発達障害の子育てをしている女性たちの体験談から分かっていきました。

発達障害そのものが問題ではなく、親自身が育ってきた環境や偏った考え方、親の気質、夫婦関係、境界線の問題など、発達特性のある難しい子どもの子育てを通じて、隠れていた問題がクローズアップされたわけです。

要するに、子どもの問題行動は、子どもに魔法のような「言葉がけ」や「一つの方法」だけでは変わらない、ということ。

家族の問題は、人との【かかわり】の問題ですから、「型」を学んだだけでは解決しません。

まるHUG@FAMILYの講座は、そうした複雑な問題をテーマごとに取り上げ、知識を深め、そして、伴走者である私と一緒に実践していく中でママだけではない、家族全体が変化するように構築しました。ここで学ぶことは一生の変化の始まりです。最初は小さな変化、けれども継続する中で振り返ると大きな変化になっています。

泉けいとと話したい、脳のこと、発達のこと、講座についてお知りたい方は、ぜひ個別相談でお会いしましょう♪

まるHUG@FAMILY

ファミリーサポーター：泉けいと