

健康教育®

— 健康なくして教育はありえない —

◎ イヤイヤ期を子育ての土台に
～2歳児の困ったあるある対処法～

..... 横山 知己

◎ 多様化する社会で力を発揮し幸せに
生きるために親子で育みたい力

..... 長岡 真意子



「健康教育」[®]

健康なくして教育はありえない

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	イヤイヤ期を子育ての土台に～2歳児の困ったあるある対処法～
10	多様化する社会で力を発揮し幸せに生きるために親子で育みたい力
15	あらまし

イヤイヤ期を子育ての土台に ～2歳児の困ったあるある対処法～



公認心理師
保育士

横山 知己

はじめに

わかりやすい・誰にでもできる・効果がある関わり方で子育てを変えたい!

子育て支援の仕事をして18年が経とうとしています。児童養護施設では被虐待児のケアをし、行政の相談員として数千組の親子に関わってきました。子育てに行き詰まり、涙を流すママが、お子さんへの関わり方を知り笑顔で過ごすようになるのを、何人も見てきました。その中で私が感じたことは、わかりやすく、誰にでもできる方法で、効果がある関わり方がわかれば、子育てはとても楽しくなるということ。今回は、2歳児のイヤイヤ期の対応にフォーカスして、お伝えしていきたいと思います。

ママがストレスを感じやすいイヤイヤ期はママとお子さんが一緒に成長する時期です。

自己主張の強くなる2歳児。関わり方も一筋縄ではいかなくなりやすよね。何を伝えても、どんな提案をしても1番初めに返ってくる答えは「イヤ」。そんなお子さんの姿に、最初は優しく関わることがで



きても、最後には口調が強くなっては後で反省する。こんなことはないでしょうか。「ワガママな子になったら困る」と思っただけで厳しくなり、「まだ小さいから伝わらないかな?」と思っただけで甘くなり、でも実際にどのレベルの要求をして良いか分からない……。赤ちゃんの頃と比べて、人間らしい関わりを始めたお子さんへの対応に悩む時期です。

関わりが大変なのは成長している証拠。ママが自分のことを責める必要はありません。大切なのは、この時期をどう過ごし、子育ての土台にしていくか。お子さんが間違えた方法を学習しないためにも、関わり方のポイントをしっかりおさえてみましょう。

— 2歳児あるある・1 — お友達のおもちゃをとる

おもちゃを借りる時の手続きと相手の気持ちを想像する力を養おう

2歳児は好奇心の塊。興味の広がりから、「見たい」「触りたい」「やってみたい」という気持ちであふれています。この意欲は今後、学習にもつながっていく大切なもの。やりたい気持ちを主張できるのは、素晴らしい力です。ここで更に育てたい力は、「おもちゃを借りる時の手続き」と「相手の気持ちを想像する力」の2つです。

おもちゃを借りる時の「手続き」を伝えることから始めましょう

お友達が素敵なおもちゃを持っていた時、お子さんはどんな反応をするでしょうか。おもちゃをじっと見つめて、次の瞬間にはとってしまい、突然おもちゃを取られた相手の子は大泣き。こんな場面ってありますよね。

お子さんはおもちゃを借りる時に「手続き」があることは知りません。こんな場面でのママの役割は、そんなお子さんに借りる為の方法を教えることから始まります。

お友達が持っているおもちゃを借りたい時は、「貸して」と言う。相手の子が「いいよ」と言ってくれたら借りることができる。「貸して」「いいよ」これがセットで成立することを、まずは教えてあげましょう。もし伝えずにおもちゃをとってしまった時は、やりなおし。お子さんが自発的に言うように急がしくなりますが、できるようになるまでには時間がかかります。「手続き」を理解して自分でできるようになるまでは、ママもお友達と一緒に伝えるスタンスでいると、お子さんも安心します。

相手の子に「気持ち」があることを教えてあげましょう

もし、相手の子が泣いてしまったらどのように関わったら良いのでしょうか。返事はせず、渡したくない気持ちを表現している子もいます。そのような時は、お子さんに相手の子の表情を良く見るように促してみましょう。相手の子がどんな気持ちでいるか想像する助けになります。返事がない時はママと一緒に待ってみて、少ししてから再度伝えることを提案してみましよう。そうすることで、相手の気持ちを尊重することを学びます。

おもちゃを取るのはいけないと、わかっているのに繰り返すのはなぜ？

「貸して」「いいよ」の手続きがわかっているのに、何度も同じことを繰り返す。ママも「もういい加減にして!」と言いたくなる……。そういうことがありますよね。

お友達が使っているけれど、自分も使いたい。「待てない!」「今欲しい!」自己中心性の高い2歳児は、このような気持ちを常に持ちながら、貸し借りのルールを学んでいる段階。今すぐほしいけれど、待たなければいけないという2つの想いの

間でせめぎあっています。

お子さんにとって、手続きを覚える以上に大変なのは、「自分の『やりたい気持ち』と折り合う」こと。つまり、頭ではわかっているけれど、気持ちの折り合いが付かずに、おもちゃをとってしまうケースの方が多くなると言えます。

「褒めてあげて!」と言われても褒めるところがない!!

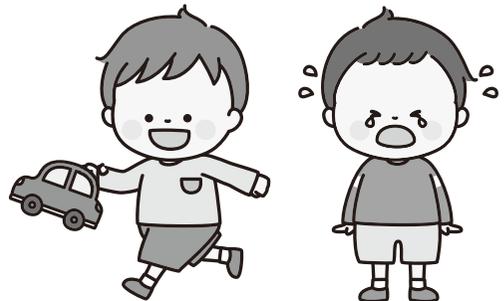
何回も繰り返されると、ママの関わりもお説教モードになりがち。「一日中叱ってばかりいる」そんな日が続くのは、ママにとっても辛いですよ。怒られてばかりだと、お子さんも「ママに嫌われた」と感じて、言うことを聞かず、嫌がることをしてママを試してきます。この悪循環はお互いにとってエネルギーを奪うだけです。

こんな時は、お子さんを褒めることで、悪循環から抜け出しましょう。「またとった!」と言いたくなる場面は、「こんな時はどうするんだっけ?」とお子さんに聞いてみてください。叱るわけではないけれど、間違いを指摘することができます。もしお子さんが「貸して!」と答えられれば、「良くわかってるね～」と褒めるポイントが生まれます。お子さんも得意げな表情を見せてくれることでしょう。

お友達におもちゃを取られた時がかかわり時!

いつもはおもちゃを取る側なのに、取られてしまった時は最大のチャンス。お子さんにしっかりと「取られた時の気持ち」を印象付けてあげましょう。まずは、「急に取られると悲しいね」「嫌な気持ちになるね」とお子さんの気持ちに共感します。その上で、「『貸して』って言ってもらえると安心だね」と伝えてあげましょう。

この場面では、残念な気持ちに十分共感する



のがポイントです。お子さんが今までしてきた様子を引っ張り出して、「あなたもいつも…」という話は、残念な気持ちに浸っているお子さんには逆効果。ここで十分共感してあげることで、次におもちゃを取ってしまった時、相手の子の気持ちを想像するように、導きやすくなります。

ママのストレスは相手の子やママに悪いな…という気持ち

遊びに行くたびに、お友達のおもちゃをとってしまおうとしたら、ママの心も穏やかではられません。とられた相手の子が泣いてしまい、機嫌が悪くなったら、申し訳ない気持ちになるのも自然なことです。相手の子のママや周りの目も気になりますよね。

お子さんの姿を容認する態度や、関わるのを放棄する姿勢に対して、周りの目が厳しくなるのは当たり前なこと。しかし、お子さんをしっかりと観察し、必要な場面で関わりを持ち続ければ、周囲のママも理解してくれます。おもちゃを取ってしまうのが今の課題で、頑張っていることを周囲の人に伝えつつ、ママの心も穏やかに過ごせるよう工夫するのがポイントです。きっとあなたの周りにも同じ気持ちでお子さんに関わっているママがたくさんいるはずですよ。



— 2歳児あるある・2 — 公園から帰りたいがらない

スムーズに帰るための 3ステップを試してみよう

公園からスムーズに帰るためには事前準備が大切!!

歩行も上手になり、外遊びの喜びを知る2歳頃から、どのようにして切り上げるか、頭を悩ませる時期になります。実は、上手に切り上げるためには、事前準備が必要ということをご存知でしょうか？

難しいことはありません。行く前に帰りの時間が決まっていることを伝えてあげれば良いの

です。「話をしても理解していないし、言っても意味が無い!」そんな声が聞こえてきそうですが、お子さんはしっかりとママの話を聞いています。それでも「遊びたい!」という気持ちを優先してしまうのが、この時期の特徴なのです。そんな姿を踏まえて、お家から出る時には「お昼には帰ってこようね」「時計がなったら帰ってこようね」と、帰る時間が決まっていることを伝えてみましょう。そうすることで、お子さんも心の準備ができます。

事前準備ができれば8割完了です。あとは、帰る前の3ステップでスムーズに帰りましょう。

公園からスムーズに帰るための3ステップ

ステップ1

公園遊びを楽しむお子さんの気持ちに心から共感する

まずは、お子さんの「遊びたい」「楽しい」という気持ちに、思いっきり共感することから始めましょう。「帰りたいのに帰れない」と感じているママは、この過程を飛ばしがちなので要注意。お子さんは「今の気持ち」を受け取ってもらえないことには、動くことができません。

共感する時のポイントは、初めは「現在形」で受け取り、徐々に「過去形」にして声をかけること。「○○楽しいのね～。○○楽しかったね。良かったね。」という具合です。これだけでお子さんの気持ちの中で、未来に進んでいる感覚が生まれてきます。

「はい!」なんて返事は期待しないこと!

「そろそろ帰ろうね」と声をかけると、必ず返ってくる「やだ!」という返事。良い返事が聞けることを期待すると、その分イライラします。声をかける時には良い返事は返ってこないものと、心積もりをすると良いでしょう。ママの心のダメージが少なくて済みます。

ステップ2

帰っても楽しいことがあると伝えよう

共感した後は、帰ってからの楽しいことを伝えましょう。例えば食事のメニューやおやつの話。帰り道の途中でお子さんの好きなものが見られるのであれば、「電車見よう」「ワンワンいるかな」というのも良いと思います。ポイントは公園から家

までの道のイメージ、そして帰ってからの楽しいことが具体的に分かること。お子さんが興味を持ちそうな、ワクワクするようなことを伝えるのがお勧めです。

恐怖感を与えるのは絶対にNG!

この場面で1つだけ注意してほしいことがあります。それは帰ってからの楽しいことではなく、今ある場所のイメージを悪くすること。例えば、「暗くなってきたらお化けが出る」「怖いお兄さんが来る」というのは、これは今まで楽しかった時間も台無しにしてしまうくらいのインパクトがあります。恐怖心を抱かせるのは、後々お子さんの不安定さにつながるので気をつけましょう。

ステップ3

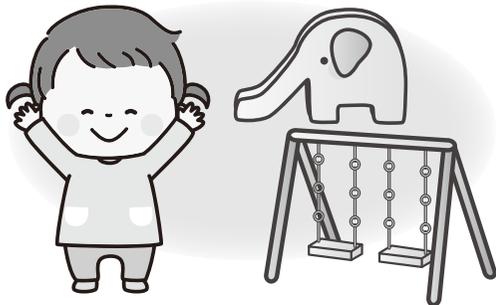
「さよなら」の儀式でその場とお別れする

最後のステップは、「さよならの儀式」です。最後に何をしてから公園とお別れするか、お子さんに問いかけてみましょう。例えば、帰る前に滑り台を一回滑る、今まで遊んでいた遊具に「さよならのタッチ」をする、ブランコで10数えてから帰る等、お子さんが好きな方法で、その場所にお別れができると良いでしょう。これは、「もうおしまい」という気持ちを受け入れる過程になります。

もしかしたら帰りたくなくて涙を流しながら、「さよならの儀式」をすることもありますが、大きく拒否をしていなければ、お子さんなりに受け入れていると捉えて大丈夫です。お別れが出来たことを認め、いっぱい褒めてあげてください。

公園からスムーズに帰るための秘訣は、お子さんの気持ちをわかってあげること

公園からなかなか帰れないことはママにとってもストレス。帰れないから行きたくないと思うこともあります。いつまで続くのだろう……なんて途



方もなく感じることもあるでしょう。でも、この3ステップを積み重ねることで、お子さんにとってママは「気持ちを分かってくれる人」になります。お子さんの中でその感覚が育つことは、これから先どんなことがあっても乗り越える力になります。終わりのラインをしっかり守れば、「ワガママな子」になることもありませんので、ご安心を!

「おまけ」は逆効果!?

「あと1回」と伝えたのに、「もう1回」とねだられて何回も続けてしまうことはありませんか? ママの優しさからくる「おまけ」は、お子さんの中で終わりのラインが不明確になり、混乱しやすいので注意しましょう。ママとの約束を「破っても良いもの」と学ぶのも避けたいですね。「1回」と約束をしたなら、1回で終わりにしましょう。そうすることで、少しずつ切り上げも上手になり、短い時間でも遊びをまとめられるようになっていきます。

小さな成功体験を積み重ねていきましょう

今大変!と思っているママは、日頃一生懸命関わっている証拠。そして、そんなあなたならきっとお子さんの小さい変化にも気がつけるはずです。「完璧にできた」というより、それまでのプロセスを数えられる方がママは楽になります。「この前は泣いたけど、今日がぐっと我慢している姿が見られた」「自分で『さよならの儀式』を選べるようになった」。小さな成長をたくさん数えられるといいですね。

— 2歳児あるある・3 — こだわりが強い

大切にしたいこだわりと 相談してほしいこだわり

2歳児の激しいこだわりでママも疲労困憊…

イヤイヤ期が始まった2歳児のお返事は、基本「イヤ」です。そして、昨日は大丈夫だったのに、今日は頑なに拒否することもあります。同じことを繰り返したり、できないとひっくり返って大泣きする。「理解不能!」と感ぜられるのが、この

時期の「こだわり」です。

- 同じ洋服を着たがる
- 着替えを嫌がる
- 晴れていても長靴を履きたがる
- 入浴を激しく拒否するが入ると出たがらない
- ママにやってほしいけど自分でやりたい
- 自分で絶対にできないこともやりたがる
- スプーンを置く場所が嫌
- フォークを置く向きが気に入らない
- 袋におもちゃを詰めて持ち歩きたがる
(でも遊ばない)
- 決まったおもちゃを片手にどこへでも行く
- エレベーターのボタンを自分で押さないと気がすまない
- スーパーに行くと決まった順番で同じことをやりたがる



こうやって書き出してみると、2歳児ってなんとも不可解に見えます。そしてもっと厄介なのは、これが「いつも」起きるわけではないという所。昨日はあんなにこだわっていたのに、今日は全く気にもとめずに過ごしている。いつもある姿なら関わりの対策も立てやすいですが、こだわりが日替わりであるということも、ママがストレスをためやすい要因とも言えます。

「こだわり」を大切にしたい関わりのメリットと無視するデメリット

困りごととして扱われやすい「こだわり」。でも決して悪いものではありません。「こだわり」は強い興味、「自分でやりたい」という想いの現れ。2歳児は好奇心の塊なのです。

お子さんの「こだわり」を大切にしたい関わりをすることで、物事を追求する気持ちが育ちます。1つ1つのことを、思う存分に追求し満足する。「納得する」感覚は、自分の気持ちと折り合う力を育む助けとなるでしょう。何よりママに気持ちを尊重してもらえることで、お子さんの情緒が安定します。そして寄り添うと同時に、ママとのルールをしっかりと心がけていくのも意識してみましょう。

大人としては、こだわると切り替えるのが難しいから、回避したいという思いも生まれるかもしれません。しかし、注意する、やめさせるとするのはNG。好奇心が満たされないことは、お子さんの成長を止め、欲求不満からくるイライラがぐずりに繋がります。後々大きくなってから、何も興味を持たない無気力な子になるリスクも避けたい

ものです。

お家での関わりのポイント

お子さんが何に強く興味を持っているか、よく観察してみましょう。興味が奪われている状態、立ち止まって動かない、特定の「手続き」のような物をしたがる場合には、「こだわり」である可能性があります。関わりの基本は、お子さんのこだわっていることに、寄り添うこと。社会的なルール違反、マナー違反、危険な行動をのぞいて、実害がなければ、こだわらせてあげて大丈夫です。

例えば、先ほど挙げた例の中で言うと、雨ではないけれど長靴を履きたいという場合。お子さんが長靴を履いても、誰も困りませんし、特に危険ということもないので、履かせてあげても大丈夫です。いつも長靴を履きたがると、日常の一場面になりやすいですが、「長靴がはきたいのね」とお子さんの気持ちを受け止める声掛けを心がけてみましょう。

2歳児は「選ぶ」能力が育ちます

2歳児になると、「自分で選ぶ」ことに喜びを感じるようになります。その特徴を味方につけて、長靴であれば、隣に靴も一緒に並べて、どちらかを選んでもらうというのがお勧めです。お子さんが今持っている「こだわり」は大切にしつつ、世界を広げてあげる関わりを意識してみると良いでしょう。

■本当に困る!外出時の関わりのポイント

長靴の例では、ママとお子さん2人の間で完結するものですが、お出かけをするとそこは社会の中になります。人の目も気になる、外出時の「こだわり」。ここでのポイントは、社会のルールやマナーがあることを、感じさせてあげることです。

エレベーターのボタンを必ず押したがる場合、「エレベーターはみんなの物だよ」「あなたがボタンを押さないこともあるよ」と一声かけ、少しずつ意識づけしていくと良いでしょう。それでも、「絶対に押したい」と譲らないこともあると思います。そのような場合には、他の人に迷惑がかからないように。人がいなくなるまで待ち、ボタンを押させてあげる等、できる範囲で環境を整えるのも

良いでしょう。何度もボタンを押して、おもちゃのようにするのはマナー違反。エレベーターはおもちゃではないことを伝え、通常利用の回数のみとママが決めてそこは譲らないのがベストです。

どうしても「こだわり」により添えないこともあります。そのような時は、お子さんの気持ちを受け止め、今日はできない旨を言葉にして伝えてあげましょう。こだわり全体の2割くらいであれば、お子さんは諦めてくれます。上手に諦めたときもしっかりと褒めるのを忘れなく！

こんな時は相談を！

大切にしたい「こだわり」ですが、付き合うのはとても根気がいるもの。毎回暴れるほど、パニックになって手がつけられない等、関わりに関わる場合には、是非近くにいる保健師や保育士に相談してみてください。よりお子さんに合った関わりを提案してもらえます。今のお子さんの姿にあった良い関わりを見つけて、好奇心を伸ばす関わりをしていけると良いですね。

気持ちの中断の為の タイムアウト法を活用しよう

ママと子ども両方にとってのクール ダウンの時間を上手に持ってみませんか？

アメリカ流のしつけ、タイムアウト法とは？

「タイムアウト法」はアメリカでよく行われているしつけの方法です。子どもが望ましくない行動を続け、ママの注意が聞き入れられない時に、子どもの行動に中断を加え、クールダウンの時間を持たせます。サッカーやバスケット等の「タイムアウト」が語源と言われています。

お子さんが望ましくない行動をとったら、止めるように指示。次に同じことをしたら「タイムアウト」になる旨を「最後の警告」として伝えます。それでもその行動が止まらない場合には、「タイムアウト」にし、「決められた場所」で、気持ちを落ち着け



るための時間を過ごします。アメリカでは特定の場所に椅子を置いて、そこに座らせることもあるようです。時間の目安はおおよそ子どもの年齢×分数。3歳なら3分、4歳なら4分程度。対象年齢は善悪の判断がつく1歳半頃～2歳くらいから使用可能とされています。

「タイムアウト」の時間が終了したら、何がいけなくてタイムアウトになったのか、気持ちが落ち着いたら時に振り返りをして終了。お子さんの希望する遊びにそのまま戻してあげます。

アメリカ流タイムアウト法は日本でもしつけに使えるの？

前述した内容は、あくまでもアメリカの文化の中で定着しているものです。言葉や態度での分かりやすい愛情表現が多く、義務と権利がはっきりしているアメリカらしいやり方ですね。子育ての主流として、ママ達の中に浸透しているものであれば、どんな場面でも使いやすいのですが、ここは日本。アメリカのやり方をそのまま当てはめれば、上手くいくというものでもありません。日本の子育てに馴染みやすいかは、とても大切なことです。

現代の日本の子育てで大切にされているのは、受容と共感です。しかし、ママの気持ちを我慢してまで寄り添おうとした結果、よりストレスが高まりママの気持ちが爆発してしまうというケースも少なくありません。こんな場面で受容と共感を大切にしつつ、「タイムアウト」の「気持ちの中断」を取り入れるとしたらどうしたらよいのでしょうか？

日本流“タイムアウト”は受容と共感+気持ちの中断

例えば食事の場面で、お子さんがご飯を食べたくないとかずり、スプーンでお皿を叩き、体をそらせて嫌がり椅子から落ちそうになったとします。そんなときに日本流“タイムアウト”では、どう対応したらよいのでしょうか。

■まずは受容と共感

お子さんにどうしたいか、何が嫌かなどを聞いて、気持ちを汲み取ってみましょう。理由を聞き取って受け止めても、その行動が止まらないときはまずは危険回避。スプーンは危ないので速やかに回収し、振り回す手も握って止めてあげま

す。そして「まっすぐ椅子に座ろうね」と、お子さんが今とるべき行動を具体的に伝えます。

■ 気持ちの中断

それでもお子さんとの話し合いが成立しない時には、このやり取りそのものを一旦中断することを伝えます（アメリカ流の「警告」の部分です）。「一回向こうに行って少し落ち着こう」と食卓から離れ、気持ちを落ち着ける時間を持ちます。決められた場所でもなく、今までの空間から離れるということで、十分に効果は期待できます。この部分にアメリカ流の「タイムアウト」の考え方を取り入れてみます。

お子さん自身が自分の気持ちと向き合っているように感じられる場合には、そのままそばにいてあげてもよいでしょう。叩く、蹴る等、攻撃がママに向く時には、手と足を軽くおさえるように、抱きしめてあげましょう。外出中の場合には車に一度戻る、お友達のいる場所から一回離れる等し、クールダウンしてから、元の輪に戻るのも良いでしょう。

お子さんの姿を受け入れつつ（受容）、その場面からは一旦離れて気持ちの中断をする（タイムアウト）。両方の考え方を大切にできると良いですね。

■ タイムアウトを終わらせる

そして気持ちが落ち着いたら、改めてどんな気持ちになったのか、何が悪かったのか、お子さんと一緒に振り返りましょう。これはタイムアウトの終わり方です。始めと終わりがしっかり分かることで、お子さんはこれでママからの話は終わりとして理解することができ、安心して遊びに戻ることができます。

アメリカ流の「タイムアウト」では、周りの目も気になりますが、しっかり受容し、具体的な指示を出した後にクールダウンの時間を持つ日本流であれば、他のママ達から変な目で見られることもありません。

■ こんなタイムアウト法の使い方に要注意!

気をつけなければいけないのは、あくまでもこれは「クールダウン」の時間であって、「バツを与

える」時間ではないということです。場所を変える時に、暗いところ、押し入れやトイレに入れること、恐怖心をあおるような場面設定は望ましくありません。それ自体がトラウマになる可能性がありますので、絶対にやめましょう。また声かけをする際も、「これ以上聞かないなら、あっちだよ!」と罰を与えるような声掛けは逆効果です。あくまでもお子さんにとって心の調整をする練習であること、お子さん自身にその力があるとママが信じているというメッセージの元で行うことに効果があるやり方です。

■ 親子にとって必要なクールダウンの時間

お子さんが騒ぐとママもイライラするもの。それはとても自然な反応です。だからと言って、感情的に対応すると終息も遅くなる上に、ママ自身も後味が悪くなりますよね。もちろんお子さんへの心的影響も懸念されます。

「タイムアウト」はお子さんにとってのクールダウンの時間であると同時に、ママのための心を落ち着ける時間でもあります。お互いにクールダウンして、改めてしっかり向き合ってから話をしましょう。お互いにストレスのたまりやすいイヤイヤ期だからこそ、そんな習慣をつけていけたら良いですね。

— 最後に — あなたは一人ではありません

もし一人で悩んでしまったら、あなたの気持ちを誰かに伝えてみてください。あなたの周りには、同じように子育てを頑張っているママ達がいいます。そしてあなたの子育てを応援したいと思っている人もいます。「助けて!」と言えば、きっと助けてくれます。一人で頑張らず、適度に甘えながら、上手にこの時期を乗り切れるよう心より願っています。



多様化する社会で力を発揮し幸せに 生きるために親子で育みたい力

ユア子育てスタジオ代表
子育て研究家 & ライター

長岡 真意子



多様化する社会

子育てを取り巻く状況は、時代と共に変化しています。今、この冊子を手に取り読んでくださるみなさんも、ご自分の親の世代とは、子育て事情が随分と変わってきていると感じられているのではないのでしょうか。

こうした変化のひとつに「多様化」があります。例えば、昨今では、妊娠に至る方法や出生前検査の種類、また出産の方法についても選択肢が増え続けています。また出産後も、抱っこ紐からベビーカーまで身の回りの用具の種類は一昔前より格段に豊富になり、そして幼児教育から高等教育にいたるまで、教育方法についても様々なアプローチを選択することが可能になりつつあります。

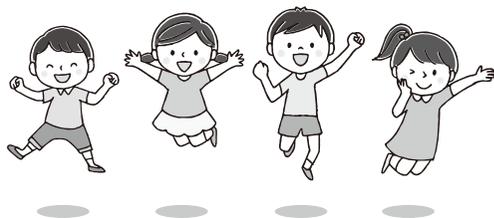
個々人の目の前に広げられる「選択肢」は、一昔前とは比べ物にならないほど「多様化」しています。そして、こうした傾向は、今後ますます強くなっていくでしょう。

例えば米国では、現在、希望するならば確実な男女の産み分けができ、無痛分娩率も全体の70%をこえています。また世界中で年々、便利な子育てグッズが開発され、今後、赤ちゃんの寝かしつけやおむつ替えなどをしてくれる多種多様なロボットも登場するのではないのでしょうか。日本の教育現場でも、これまでの伝統的な教育法とは異なるモンテソーリ教育やイエナプラン

などのオールタナティブ校が増え、小中校で不登校児が増加する中、自宅でのオンライン学習やホームスクールといった選択肢も、より受け入れられていくでしょう。

また、多様な文化背景を持つ人々と交わる機会も増えていきます。通信技術は発達を続け、今後世界中の人々と会話をすることも一層容易になり、少子高齢化が加速する中、多くの企業が海外市場へと進出し、世界の様々な地域の人々と共に働くことになるでしょう。そして、国内の労働力を確保するために、より多くの移民を受け入れることで、日本にいながら日常的に直に多様な文化背景を持つ人々と交わる機会も増えていくかもしれません。

社会の多様化が進む中で、私たちは、かつてなかったほど「多様な選択肢」を手に入れます。食べ物にたとえるならば、二世前の人々が、主に日本食のみを口にしてきたのに対し、今ではフランス、メキシコ、インド、中華、韓国、地中海料理など、世界中のありとあらゆる食事を手軽に手にすることができます。こうした状況が、食べ物に限らずあらゆる分野に行き渡っていくでしょう。



多様性が生み出すもの

では、多様性とは、どんな影響をもたらすのでしょうか？興味深い研究が多くあります。

例えば、タフツ大学の研究によると、裁判において人種的に多様な陪審員グループがいる方が、事件についてより多くの事実を導き出し、より広く多角的な審議を可能にするといいます。（*1）また、コロンビア大学やMITの研究者による合同調査によると、株式市場において民族的に多様であるチームの方がそうでないチームよりも58%より正確な株価予想をしたといいます。（*2）そして、ハーバード大学等の経済学教授チームが1985年から2008年の間に提出された150万の科学論文を調査したところ、民族的に多様な研究者チームによる論文や、より地理的に広がりのある人々が関わり、より多くの参考資料に基づいた論文の方が、より創造的で影響力があると分かっています。（*3）

つまり、これらを含む多くの研究が、人は、多様な意見や見方を合わせることで、様々な角度から課題に向き合うことができ、結果的により創造的で革新的なアイデアが生み出され、問題に対処する能力が上がると示しています。

食料・人口・環境・貧困・紛争問題など、世界は、様々な難しい問題に直面しています。今後、次世代を担う子ども達が力を合わせ、よりよく暮らせる地球を作りあげていく必要があります。今、子育てに関する大人としてできることは、これからの生きる子ども達が、多様性の中で自分らしく力を発揮し、世界中の人々と協力し合いながら、幸せに生きるための力を培うサポートをすることではないでしょうか。

多様化する社会で大切なのは「主体性」と「非認知能力」

多様化する社会で力を発揮し幸せに生きるために必要なのは、変化し続ける状況の中、様々な溢れる情報の中から必要なものを主体的に選び取り、その時点での最善を導き出していく姿勢です。指示されるままに一つの正解を暗記し穴埋

め式の問題に答えるといった受動的に物事に向き合う姿勢では、目の前の選択肢に振り回され、自分が何をしたいのかさえ分からなくなってしまいます。これからは、より確かな主体性という軸を持つことが大切になります。主体的にトライ＆エラーを繰り返しながら困難を跳ね返しやり抜く力、課題を見出し創造力を駆使し周りとの力を合わせ解決に取り組む力が必要となるのです。

主体性と共に、こうした「困難を跳ね返す力（レジリエンス）」「やり抜く力」「創造力」「協働性」など、数値ではとらえにくい力を「非認知能力」と言います。一方、読み書き計算などの学力テストやIQテストなどに表れる力を「認知能力」と言います。そして時代の変化と共に、昨今、「認知能力」のみではなく、「非認知能力」を育む大切さが、世界中の教育現場で叫ばれています。

日本でも、昨年の『国立教育政策研究所』による報告書で、年齢別に60近くの非認知能力が提示されています。（*4）また、2020年から実施される文部科学省による「学習指導要領」でも、「主体的・対話的で深い学び」と「非認知能力」を取り入れた「生きる力」が重視されています。（*5）日本の教育現場も、偏差値や学力テスト偏重から、徐々に変わりつつあります。

幼児期から「非認知能力」を育成する大切さ

「非認知能力」が世界的に注目されるきっかけとなったのが、ノーベル経済学賞を受賞した経済学者ジェームス・ヘックマン氏率いる研究です。（*6）ヘックマン氏率いる研究チームは、ミシガン州の『ペリー幼稚園』の卒業生を50年近く追跡調査したといいます。

すると、幼稚園に平日毎日通った子どもは、通わなかった子どもに比べ、幼稚園時代にはIQが著しく伸びたものの、8歳になる頃には、その違いはほとんどみられなくなったといいます。ところが、その後の追跡調査で、ペリー幼稚園に通わせた子の方が、通わせなかった子に比べ、学歴や収入や持ち家率などもより高くなり、また、良好な家族関係を築くなど生活の安定率もより高く、全体的な生活の質がより充実していたといいます。研究チームは、その原因は、幼稚園時代

の「非認知能力」を育む働きかけにあったと結論付けています。

つまり、IQや読み書き計算といった「認知能力」を伸ばす幼少期の働きかけは、小学校高学年になるころには、その効果がほとんどみられなくなるといいます。一方、「非認知能力」を育む働きかけは、その後もその子の人生の質に、大きく寄与するというのです。確かに、いくら読み書きや計算といった「認知能力」が高くても、やり抜く力や困難を跳ね返す力といった「非認知能力」が育っておらず、すぐに心が折れて立ち上がれなくなってしまうのならば、その子が変化し続ける社会で活躍するのは難しいでしょう。「非認知能力」は、長い目でみた子どもの人生の質を左右する「鍵」ともいえるのです。

「主体性」と「非認知能力」が 伸びる土台：親にできる4つのこと

では、主体性と非認知能力とはどのように育まれていくのでしょうか。ここでは、主体性と非認知能力が伸びる土台を築くために、何ができるかをみてみましょう。

1. 健やかな愛着形成

主体性と非認知能力を培う基盤となるのが、子どもが世話をしてくれる人との間に築く愛着関係です。精神科医ジョン・ボウルビィが提唱した「愛着理論」とは、乳幼児期に世話をする人との間に築く温もりある健やかな情緒関係が、その後のその子の成長に大きく関わるというものです。

どんな力や資質も、健やかな愛着関係を土台として伸びていきます。まずは乳幼児期から、子どもとの間に、温もりある関係を築くよう心がけたいです。愛着関係とは、樹木の根のようなもの。根が育っていないならば、強い風に吹かれることで樹木は倒れてしまいます。それでも、地下に根がしっかりとほっている樹木ならば、どんな嵐が吹き荒れようと、しなやかに生き抜いていきます。

愛着関係は、乳児期から、泣けば抱っこしてあ

やし、お腹がすけば授乳し、オムツが濡れれば替えと、繰り返し赤ちゃんのニーズが尊重されることで築かれていきます。また会話の成り立たない赤ちゃんであっても、「思いや感情を持つ1人の人」に向き合うといった気持ちで、「暖かくなってきたから上着脱ぎたいのかな?」「おむつがきれいになって、気持ちいいね~」など、表情豊かに話しかけてあげましょう。世話をしてくれる人との温もりある関係を通し、その子は「自分は大切な存在」と感じられるようになります。その上に、様々な能力が健やかに伸びていきます。

2. 感情をぶつけ従わせるより、 まずは親子で落ち着き話し合う

子どもは思う通りに物事がすすまないと、しばしば癇癪を起します。また、「好ましくない行為」を前に、親が感情を爆発させることもあるでしょう。愛しい我が子が目の前で、悲しみや怒りなどを全身で表したり、こちらが期待するようには動いてくれず、親として大切に思う価値観が踏みにじられたように感じたりするならば、親が強い感情をもつのはとても自然なことです。それでも、親子の感情が高まっている時に、何かを伝え学んでほしいと思っても、なかなか難しいと覚えておきたいです。

神経科学精神科医で子どものしつけについてベストセラーの著書を持つダニエル・シーゲル氏は、人の感情が高ぶっているときには、記憶、思考、想像、計画といった脳の機能がうまく働かないといいます。ですから、子どもが泣き叫んでいるところに、どんなに大声で「言うことを聞きなさい!」と迫っても、その子が主体的に何かを学ぶということはありません。また、親側も感情的になるなら、火に油を注ぐようなもので、親子で感情が高まる一方です。ますます「何かを学ぶ」状態から遠ざかってしまいます。



「このままではいけない、学んでほしい」と感じる時ほど、まずは親子で落ち着くことです。そのためには、親も深呼吸をし、安全が確認されるならば、その場から少し離れてみるのも方法です。そして子どもが落ち着くには、共感やスキンシップを通して、大好きなお母さんやお父さんとの絆を確認することです。例えば、「滑り台を一番に滑りたい!」と癩癩を起す子には、「わがまま言わないの!」と感情的に怒るよりも、まずは「一番に滑りたいのね」と声をかけ、背中をさすり抱っこするなどしてあげます。そして、親子で気持ちが落ち着いたら、「皆もあなたみたいに早く滑りたいね。あの女の子の後ろに並ぼう。すぐ順番来るよ。楽しみね」と話し合ってみましょう。

子どもが思うように行動してくれないたびに、怒鳴って感情で抑えつけ従わせるのならば、「怒られるからしない」といった他者に軸をあずけた姿勢が育ちます。またその子の内には、怒りや恐怖だけが残るかもしれません。何らかの「力を身に着けてほしい」と願う時ほど、主体的に自らの頭で考え想像できるよう、まずは親子で落ち着きましょう。

3. 「成長型マインドセット」を育む

スタンフォード大学の心理学者キャロル・ドウェック氏は、人の能力とは、筋肉のように鍛えれば鍛えるほど、徐々に発達していくという考え方を「成長型マインドセット」と呼び、能力とは、目や髪の色のように生まれ持ったもので変わることはないという考え方を「固定型マインドセット」とします。そして、多くの研究から、「成長型マインドセット」を培う方が、様々な能力が伸びていくと分かっています。

人は「成長型マインドセット」を持つことで、失敗や間違いをそれほど恐れることなく、難しいことにも挑戦するようになるといいます。確かに、難しくても、たとえ失敗しても、「初めの内はできないかもしれないけれど、取り組みれば取り組むほどほどできるようになっていく」とその子が思えるならば、再び立ち上がり歩き続けていきます。その結果、ますます力もついていくでしょう。

一方、「固定型マインドセット」を持つことで、失敗する可能性のある物事へ挑戦することを恐

れるようになるといいます。「賢さ」や「できる」といったことも、「生まれつき」と信じていますから、それらのイメージを失う恐れのある物事への取り組みを避けるようになるというのです。そうして、成長する機会を失ってしまいます。

「やり抜く力」や「創造力」などどんな力であっても、「元々生まれ持った能力なのだから変わらない」ととらえるならば、それらの能力が伸びていくことは難しいです。親子で成長型マインドセットを育む関り方を心がけていきましょう。例えば、日ごろから次のような姿勢を心がけることができます。

■目先の「結果」より「過程」を認める

「ピアノ上手ね!才能ある!」よりも「毎日頑張って練習するからこんなに上手になるね!」と努力を認めます。また、「100まで数えられて頭いいね!」よりも、「毎日お風呂で数えたから覚えたんだね!数えられると楽しいね!」と喜んであげます。

■「まだ」を付け加える

「うまく鉄棒ができない!」と言う子には「まだできないのよね。でも練習続けたらできるようになるよ。ほら、自転車も何日も練習して乗れるようになったじゃない?」など、「まだできないけれど、頑張ればできるようになる」と過去の体験を示しながら励ましてあげましょう。「できるようになる過程にいる」という気持ちを育てあげたいです。

■うまくいかないことは、その子に合ったより良い方法を見出すチャンスと示す

積み木が崩れてしまったら、「他にどんな積み方があるかな?」と一緒に考えてみます。縄跳びがうまくできないなら、「どうしたらできるようになるかな?初めから10回跳ぼうとするより、まずは1回できるように練習してみようか」と話し合い、その子のペースでスキルを培うのを助けてあげましょう。

「自分は成長できる」という体験を重ねることで、様々な能力は伸びていきます。

4. 親が体現する

子どもは、親の行動をみて学びます。普段の生活で、親も主体性や非認知能力を体現するよう心がけたいです。例えば、「あの人はこういうけれど、私はこう思うよ」と主体的に意見を表す姿を示してみせます。また、「この料理、何回か作っている内に、どうしたら美味しく作れるか分かかってきた」など、続けることで改善する様子を見せてあげます。そして、お皿を割ってしまったら、「皿の置き場所をもう少し低いところに変えてみようか」など、失敗もよりよくなるために生かせると工夫する態度をみせてあげましょう。

おわりに

子育てはノンストップで続きます。親子で「できないこと」に落ち込むより、少しでも「できたこと」を見出していききたいです。そして例えば、寝る前には日々、「今日もよく頑張った」と親としての自分を労い、明日への活力を養うのも方法です。親がそう自分自身へ大らかに向き合うことで、子どもにもより大らかな眼差しを向けられるようになります。完璧な親や子どもを目指すより、私たちは「常によりよくなる過程にある」ととらえてみましょう。そうして一歩一歩踏み出し続けることで、いつか必ず、どれほど遠くまで歩いてきたかとしみじみ振り返る時が来ます。

「主体性」と「非認知能力」を親子で育み、多様化する社会へと羽ばたいていきたいですね。

参考資料:

(*1) Sheen S. Levine, Evan P. Apfelbaum, Mark Bernard, Valerie L. Bartelt, Edward J. Zajac, and David Stark “Ethnic diversity deflates price bubbles” PNAS December 30, 2014 111 (52) 18524-18529; first published November 17, 2014

(*2) Tufts University. “Racial Diversity Improves Group Decision Making In Unexpected Ways, According To Tufts University Research.” ScienceDaily. ScienceDaily, 10 April 2006.

<www.sciencedaily.com/releases/2006/04/060410162259.htm>.

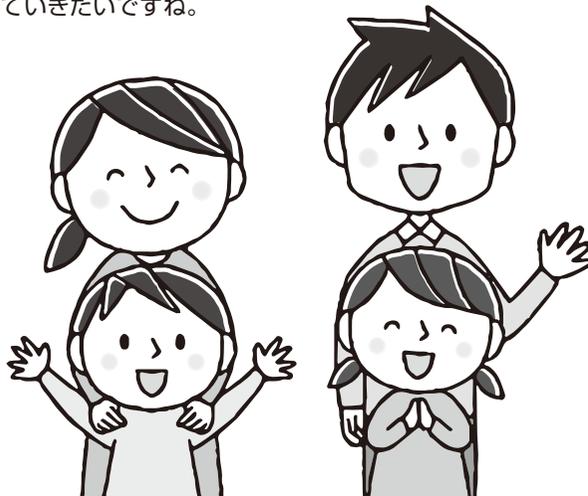
(*3) Katherine W. Phillips “How Diversity makes us smarter?” Scientific American October 1, 2014

(*4) 「非認知的(社会情緒的)能力の発達と科学的検討手法についての研究に関する報告書」平成27年度報告書研究代表者遠藤利彦『国立教育政策研究所』

(*5) 新しい学習指導要領「生きる力」文部科学省ウェブサイト

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm

(*6) James J. Heckman, Seong Hyeok Moon, Rodrigo Pinto, Peter A. Savelyev, Adam Yavitz “The Rate of Return to the High/Scope” Perry Preschool Program 2009



■執筆者紹介

横山 知己(よこやま ちこ)

イヤイヤ期を子育ての土台に ～2歳児の困ったあるある対処法～

AllAbout子育てガイド。公認心理師。保育士。

児童養護施設での勤務を経て、行政機関にて10年間子育て支援に携わる。出会った親子は約1500組。子育てに悩むママからは「子育てが変わった」「子育てを楽しめるようになった」「子育ての加減がわかるようになった」との声が絶えない。「イヤイヤ期の過ごし方が子育ての土台になる」という信念から、AllAboutにてイヤイヤ期コンサルタントとして執筆中。

長岡 真意子(ながおか まいこ)

多様化する社会で力を発揮し幸せに生きるために親子で育みたい力

「ユア子育てスタジオ」代表。子育て研究家&ライター。名古屋大学大学院人間情報学研究科修士課程修了(文化人類学専攻)。16歳で父親と共にインドを旅して以来バックパッカーとなり世界中を旅する。大学院生時代にアラスカで出会った男性と入籍し二男三女をもうける。5人の子がアラスカ州の「ギフテッドプログラム」に入ったのをきっかけに約10年間ギフテッド教育コミュニティに関わる。北米にて幼児教室主宰や大学講師として活動し、幅広い年齢と文化背景を持つ乳幼児から青年までの育ちを20年間指導する。国内外1000以上の文献に基づく子育てコラムを500記事以上執筆。「子どもとの関わり方」関連記事の累計PV500万以上。長男は高校時代に起業し名門シカゴ大学に進学するなど、5人の子どもはそれぞれ夢や好きなことを見つけ健やかに成長している。

<著書>『敏感っ子を育てるママの不安がなくなる本』

■協力園

表紙：学校法人 能勢学園 認定こども園 高浜幼稚園(千葉県 千葉市)

■「健康教育」あらし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。

1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。

読者対象 / 日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育®」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例：当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL: 03-3365-1110(代) FAX: 03-3365-1180

E-mail アドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「肝油ドロップ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。

肝油ドロップは「よみきかせ」を応援しています。

高橋みなみの
これから何する? 「よみきかせ」  ^{80. Love} TOKYO FM [FM80.0MHz (月曜日~木曜日14:30頃~)]