

こどもと保護者の **こころ** がつながる！

里親さんのための

「メンタルセルフケア」



ことばがけコンサルタント

保育士
精神保健福祉士

岸本 元気

【目 次】

- (ポイント1) 『ストレスに強くなる』のはそんなに難しくない。
- (ポイント2) 『ストレスにならない子育て』2つの考え方①②
- (ポイント3) こどもに『安心』が生まれる「4/10ルール」
- (まとめ) 「どうせ自分は〇〇だから」を『希望』に変える

●佐賀県の里親のみなさんへ

みなさんお元気ですか？「親と子のメンタルヘルス研究所」の岸本 元気です。

昨年のオンライン研修「学童期のことばがけ3つのポイント」では大変お世話になりました。

今回2月にお届けする内容は『里親さんのためのメンタルセルフケア』です。

日々の「子育て」の中では、「気分が重たくなること」や「感情的になってしまうこと」。

きっと「そんな日」もあるのではないのでしょうか？

そうした時少しだけ「視点」を変えてみると「こどもへの接し方」はもちろんです、

「自分自身のこころへの接し方」も変わることがあります。

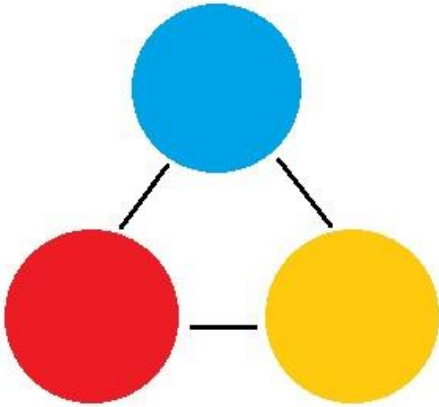


今回は、『ストレスに強くなる考え方』3つのポイントをご紹介します。

ポイント
1

『ストレスに強くなる』のはそんなに難しくない

(ストレスに強くなる3つのポイント)



こどもが言うことを聞かず、おもわず「感情的」になってしまうこと。
保護者の方だけでなく、保育現場の先生方にもよくみられます。

これは「子育て」だけではなく、あらゆる「人間関係」でみられる
「ストレスを感じやすい場面」の1つです。

以前お話いたしました、「こころの仕組み」を覚えていますか？

「ストレスに強い人」と「ストレスを感じやすい人」

実は、こころの形は、異なっています。



「ストレスに強くなるポイント」は、3つです。

そこさえわかれば誰でも「ストレス」に強くなります。

「ストレスに強くなる」3つのポイント

- ① 「ストレス」は、 以内に ことが「メンタル不調」を防ぐポイントです。
- ② 「ストレス」に強くなるのには、 ではなく、 の方に意識を向けること。
- ③ 「ストレス」を生みだしているのは「外部要因」ではなく、自分の が生み出しています。

「ストレスを感じやすい」のはどちらでしょうか？



こどもには
『た○しいこと』を教えたい。

みなさんは、この○の中に「何を」入れますか？



ポイント
2

『ストレスにならない子育て』 2つの考え方 ①

(ストレスにならない子育ての考え方)

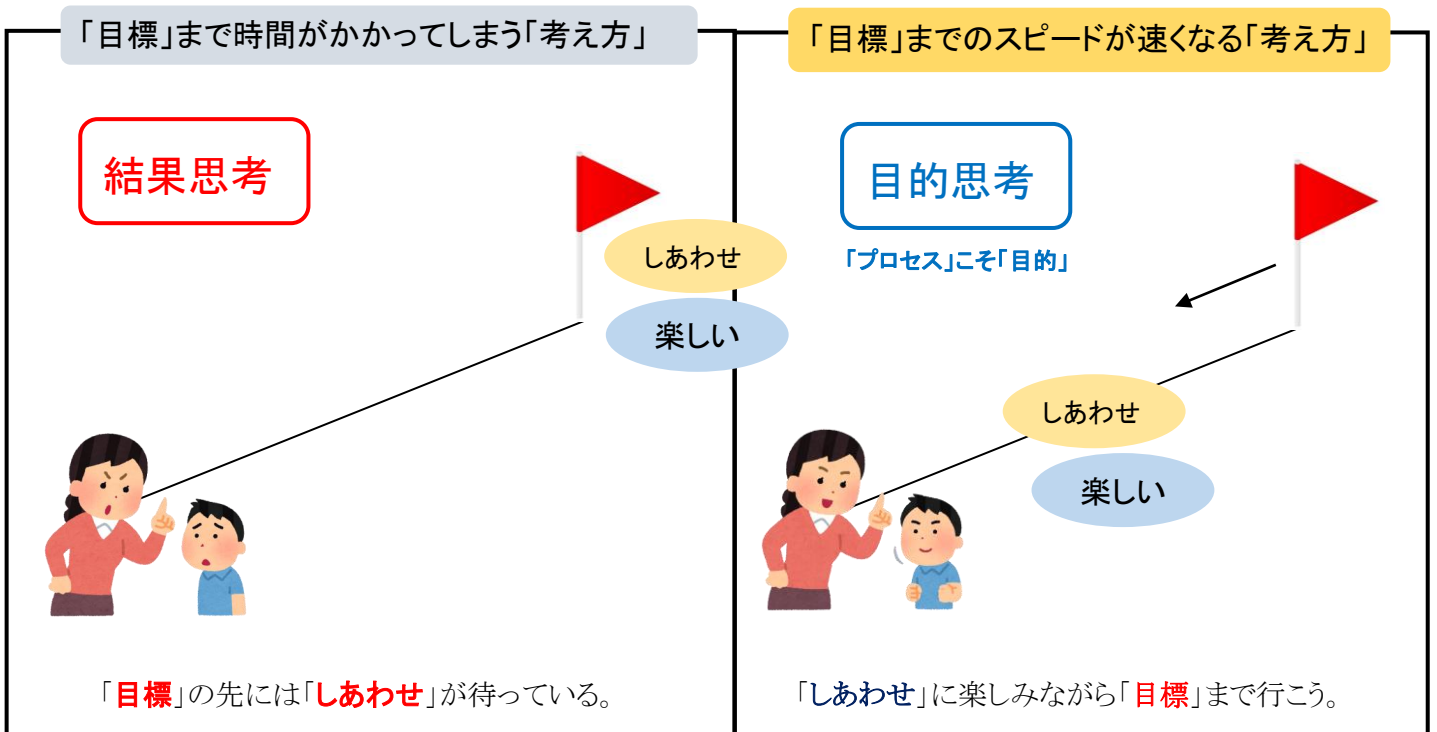
保護者の方だけでなく、先生方からも よく同じ『ご相談』を頂きます。



「子どもに何かを覚えさせたり、習得させようとする時、なかなかうまくいかないんです。うまくいかないと焦ってしまいます…。そんな時どうしたらいいですか？」

みなさんは、こうした「お悩み」を抱えていませんか？

「考え方」次第で、「目標」に到達するスピードは断然速くなります。



子どもの習得には、「公式」があります。

習 得

= ○ + ○



「習得」が速くなる考え方

- ① 「結果思考」では、「目標」に到着するまで「しあわせ」を感じられず が生まれやすい。
- ② 「目的思考」で進むと に気づき、チャンスが増えて が勝手に近づいてくる。
- ③ 「セラピー場面での目標」は、日々を ことが「最短コース」だと理解してもらうことです。

ポイント
2

『ストレスにならない子育て』 2つの考え方 ②

(ストレスにならない子育ての考え方)

保育の現場に入ると、先生方から

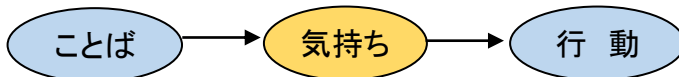


「言い聞かせてもきかない時は、どんなことばだと聞きますか？元気先生は言うことをきかない子どもたちに、どんな風に対応されていますか？元気先生は、ストレスを感じないですか？」とよく『質問』されます。

そんな時、「全くストレス感じないですよ」そう答えています。



支援が必要な子への「うまくいかない視点」



ことばがけで説得して「気持ち」を変えて「行動」を変える



うまくいかないと
子どもを責める視点が生まれます。

セラピー場面での基本的な視点



自動的に子どもの「行動」を変えると「気持ち」が**変わる**。



行動が変われば
必ず気持ちは変わる



「気持ち」を変えようとする「**ストレス**」が生まれますが

「行動」を変えようとする「**アイデア**」が生まれます。



「行動アプローチ」のポイント

- ① 「子どもの行動」を「自動的に変える」には を変える視点を持つことが「ポイント」です。
- ② 「支援が必要な子」へは、「ことば」での「説得」ではなく、いかに ことができるかが大事。
- ③ 「子どもが上手に行動できない時」は、その原因は「こころ」にではなく に問題がある。

ポイント
3

こどもに『安心』が生まれる「4/10ルール」

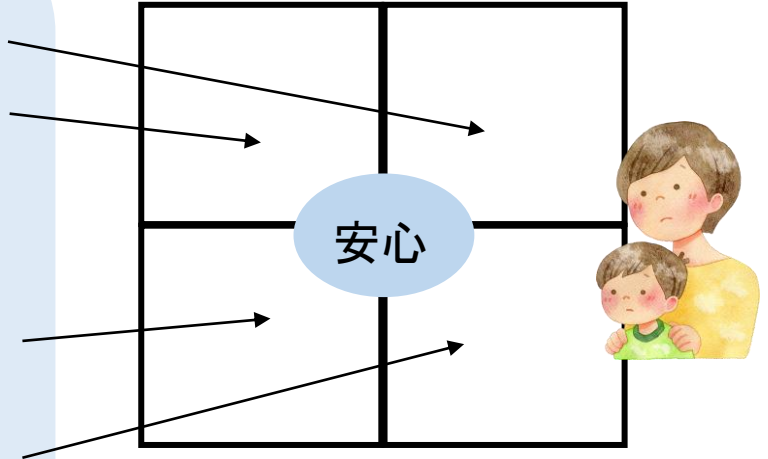
(こどもが求める「安心」の作り方)

人生の安心・しあわせニーズ

- ① 愛されて生きたい (愛情ニーズ)
- ② 楽しく楽に生きたい (楽しさニーズ)
- ③ 快適に暮らしたい (快適ニーズ)
- ④ 心ワクワク感動したい (感動ニーズ)
- ⑤ 豊かな生活をおくりたい (豊かさニーズ)
- ⑥ 褒められ、認められたい (承認ニーズ)
- ⑦ 自分らしく生きたい (個性ニーズ)
- ⑧ 元気でいたい (健康ニーズ)
- ⑨ 仲良くしたい (交心ニーズ)
- ⑩ できる・上手になりたい (自己向上ニーズ)

このニーズは、大人もこどもも関係ありません。
人が本能的に持つニーズです。

どれを選んでも大丈夫です!



この10個のニーズの中から
どれでも構いません。

4つ満たされると人は、
「安心」「しあわせ」を強く感じます。

これを **4/10ルール** と呼びます。



「安心できる環境」を作る3つのポイント

- ① 「その子が求めているニーズ」を つ満たしてあげるだけで十分です。
- ② 「こどものニーズ」を満たすために無理はしなくても大丈夫。できることを つに絞ります。
- ③ どの「ニーズ」を自分が大切にしているか、それが自分自身の になります。

まとめ

「どうせ、自分は〇〇だから」を『希望』に変える



「こどもたち」が保護者や支援者に対して伝える「ことば」の中で最も大人の「思考」を停止させ、「やるせない」気持ちを感じてさせてしまう…そんな「一言」があります。

それは「どうせ」です。「どうせ 自分は〇〇だから」

この「ことば」をこどもたちから伝えられると、みなさんはどう感じますか？
そしてどう伝えてあげますか？

最後に僕が「児童養護施設」で出会った男の子のお話をご紹介します。

投げやりな『どうせ』が、自分の人生を支える『どうせ』に変わる。

そんなこともあるのです。



自分が何とかしなければ…自分で何とかしなければ…
そんな風に思う必要はありません。

大きな「目」でみる。大きな「視点」で捉えることが大事。

それが、みなさんの役割なのです。一番大切なこと。それは、

自分の子育てに

ことです。

memo

本日は最後までご清聴頂き本当にありがとうございました。

佐賀県の里親のみなさんのこれからの益々のご活躍を応援しています。

これからも、こころも身体も元気で、そしてお幸せに！（げんき）

「お困りごと」や「ご相談」がありましたらこちらへどうぞ genki@kotobagake.com



岸本 元気 Genki Kishimoto

1967年3月生まれ（56歳）

保育ソーシャルワーカー（保育士・精神保健福祉士）

ことばがけコンサルタント

親と子のメンタルヘルス研究所所長 ・合同会社ソーシャルプラン代表



メンタル不調の保護者に特化した「認知行動療法」を行う専門職

メンタル不調（うつ病、パニック障害など）を持つ保護者の子育て支援に特化し、『メンタル不調時の子育て支援の専門家』として、九州だけでなく全国からの問合せも多く、常に50名以上のサポートを行なっている。また発達面で気になる点を持つ子どもたちの生活サポートも実施。生活場面で使える「子ども向けの認知行動療法」をわかりやすく保護者に伝え、子どもと保護者に寄り添う支援を行っている。保育者研修では、「言葉がけ」や「保育ソーシャルワーク」「学童保育研修」「気になる子の対応」などをテーマに全国で研修、講演活動を行なっている。リピート依頼が圧倒的に多く、年間研修120本の90%以上がリピートで、1年以上前からの事前予約も多い。

これまで、児童養護施設指導員、保育士、学童保育指導員、精神科ソーシャルワーカー、スクールソーシャルワーカー・スーパーバイザーなど保育士としての活動だけでなく、医療現場、学校現場、企業内など幅広い分野で「メンタルヘルスの専門家」としての活動経験を持つ。

◎ 著書・連載

・チャイルド社「月間保育プラン」にて

『元気さんの親と子のこころをつなぐ 24の方法』連載（2003年）

・明治図書出版 若手保育者の指導力アップ1

『子どもがすくすく成長する 0・1・2歳児の魔法の言葉がけ』（明治図書出版）

・ベネッセ ひよこクラブ 2010年4月号

『やさしい心が育つにこにこ遊び始めよっつ』読み聞かせ・遊び指導

・ゆめのはこ 2011年6月号(25号)

『こんなとき、どうする？ママの話し方・聞き方、コミュニケーション術』

・明治図書出版

『子どものこころをグッとつかむ魔法のお話』（明治図書出版）

・風鳴舎

『保育士・幼稚園教諭のための保護者支援』 永野典詞・岸本元気

