

悩みに気づき 笑顔で子どもと向き合う

(一社)青少年養育支援センター 陽気会 理事

椎野 巧哉 さん



子どもの
関わり方を学ぶ

「イライラすることもある子育て。ペアレントトレーニングが、子育てで悩む人にとって頑張れるきっかけになればうれしいです」

そう話すのは、令和5年11月から市が実施するペアレントトレーニング講習会で講師を務める(一社)青少年養育支援センター陽気会理事の椎野巧哉さん。

同講習会では、親子の関係性や、発達に応じた子どもとの適切な関わり方などを講義やロールプレイング、個別カウンセリングなどを通じて学びます。椎野さんは、講師として家庭で取り組める子育てのちょっとしたコツをアドバイスしています。

「参加者の多くは、子どもとの関わり方に悩んでいる人。親が自分自身の感情を上手くコントロールできないといった相談を受けます。母親だけに学ぶ場合も多いですね」話を聞いて悩みを知る

参加者とコミュニケーション

シヨンを図るために、大切にしていることがあると椎野さん。

「心掛けているのは、参加者が抱えている悩みをまず聞くこと。悩みは一人一人違います。参加者はきっと私たちに話を聞いてほしいと思ってくれます。だからこそ、私たちは参加者の話を聞くことから始め、つまづいているところを引き出して解決方法をアドバイスする。知らなかったことを講習会を通じて知ることが、子育てへの取り組み方が変わります。少しでも前向きな気持ちで、子どもと関われるようになってもらえたらうれしいですね」

親の笑顔が
子どもの笑顔につながる

子どもが笑顔になるには、まず親が笑顔になることが大切だと話します。「子育てと聞くと『しんどい』や『つらい』などネガティブなイメージが先行しがちですが、子育ては本来楽しいもの。関わり方を知るだけで、親も心に余裕ができて子どもと向き合うことができます。子どもも親も笑顔で暮らすことができる社会づくりに貢献できれば、まずは、ペアレントトレーニングの定着に向けて、精一杯取り組んでいきます」



【写真上】講義だけではなくグループワークやロールプレイングなども交えながら楽しく学ぶ
【写真右】1歳半以上の子どもを対象とした託児室を用意。安心して受講できる



地域の郷土料理 ざくざく汁

【memo】ざくざく汁は福島県「会津」の郷土料理で、材料をざくざく切り、ホタテ、するめなど海産物で出汁をとります。海から遠い会津では、海産物は高級品でごちそうだったことから、これらで出汁をとることが「おもてなし」の心の表れだったようです。

●材料 4人分

- 貝柱 80g
 - 清酒 小さじ1
 - サトイモ(2号角) 80g
 - ニンジン・ダイコン(いちょう切り) 各80g
 - つきこんにやく(塩もみして水洗い) 60g
 - 葉ネギ(小口切り) 20g
 - 干しいたけ(千切り) 1枚
 - 水 520ml
 - 煮干し 4g
 - 昆布 2g
- 【調味料】
- 薄口しょうゆ 大さじ1
 - みりん 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/6

●作り方

- 1 貝柱に清酒をふる。干しいたけは水で戻しておく。
- 2 煮干しと昆布でだしをとり、ニンジンとダイコン、貝柱、つきこんにやく、干しいたけ、サトイモを加えて煮る。
- 3 調味料を入れ、ひと煮たちしたら、葉ネギを加える。

生きる

「意見が対立しても大丈夫」 Vol.2

発想の転換 選択肢を広げて、自分も相手も大切に

前回は意見が対立した時の行動パターンを四つお伝えしましたが、どれも満足できるものではありませんでした。私は今回お伝えする「WIN-WIN」を知って、意見が対立しても自然体で接する自信ができました。前回同様、1個のミカンを取り合う2人の場合を考えてみましょう。

ミカンの取り合いと聞いて「今、2人がミカンを食べたがっている」と考えませんか？ここで発想の転換です。「いつ食べるの？」と考えを広げるだけで、「今でなくていいなら、もう1個買ってくる」「庭にそのミカンを植えて、いっぱい実がなってから分ける」という意見ができました。また「このミカンをどうしたいの？」と聞くとうどうでしょう。皮を干して入浴剤にしたいのかもしれませんが。それなら、実と皮に分けることでお互いが納得できます。まさにこれが、「WIN-WIN」なのです。

そのためには「対話」が必要です。時間がかかりますが、「WIN-WIN」をめざすことで、お互いをより深く理解でき、一人では思いつかなかった素晴らしい発想が生まれるなら、試す価値はあります。とはいえ、いつも「WIN-WIN」をめざす必要はないんですよ。いつでも「行動の選択肢」を持っていると意識することが一番大切です。「これしか選べない私」から「時と場合に応じて対応を選べる私」になりましょう。意見の対立を味方に付けて、自分も相手も大切にできる、そんな関係性を築けたらステキだと思いませんか。

(会話の泉事務局 長 コミュニケーション・サポーター 横山由紀子)

消費生活センターだより

怪しいダイエットサポートに注意 アドバイザーは実在しないかも

相手の話をうのみにしないようにしましょう

【事例】ダイエットに関する広告がネットに出てきた。「体質診断」が無料だったので SNS に登録すると、すぐにアドバイザーを名乗る女性から返信があり、1対1でのメッセージのやり取りが始まった。まず体重と身長、何kg痩せたいか聞かれた。10kg痩せたいと答えると、「あなた専用のダイエットプランを作ります。食事制限は不要。3カ月で目標達成できます。永遠にリバウンドしません」と言われ、7万円のダイエットサプリを勧められた。高いと思ったがサポートしてくれるので購入した。ダイエットを始めて2週間後、脂肪を溶かすためのサプリ 20万円が必要だと言われた。追加費用はかからないと言っていたはずだ。話しが違うし効果もないので返金を求めると「あなたのために調べたので返品・返金はいけません」と言われた。(50歳代女性)

【回答】アドバイザーと直接やり取りできるダイエットサポートで、高額なサプリを次々勧められたり、効果がなかったりといった相談が増えています。上記の事例の場合、最初に送られてきたサプリは「お茶」、「錠剤」、「足裏シート」などで、全て外国語表記でした。「あなたのために調合する」という説明だったのに製造年月日を確認すると半年前のものでした。

海外製品の中には、日本では認められていない成分が含まれていて健康被害が起きたという報告もあります。相手の実体や素性が不明ですし、「絶対痩せる」や「リバウンドしない」という説明はうのみにせず慎重に判断しましょう。