

お母さんの

きもち

子どもの

きもち

きもちに寄り添う子育て



きもちに寄り添う子育て

親は、我が子が情緒豊かな人、表現力豊かな人になってほしいと願います。では、どうしたらその力を身につけていくことができるでしょうか。

赤ちゃんは、生まれた時には、まだ表現する言葉をもっていません。笑ったり、泣いたりすることで快さや不快な感覚、欲求を表しています。この赤ちゃんの表現を養育者が見て感じ取って、赤ちゃんに言葉で伝えていくことがとても大切なのです。生まれたばかりの赤ちゃんは、快と不快の状態、それは満足している状態と苦痛を感じている状態といえます。お母さんは、きもちが良かったり、嬉しかったり、喜んでいる心地よさに気づくのと同じように、泣いている赤ちゃんが怒ったり、悲しかったり、きもち悪かったりといった不快さに気づくことが大切になります。



1

胎児期

お母さんのお腹の中で成長。
お母さんと一緒。



2

乳児期前期

おっぱいを飲んでいる赤ちゃんはお母さんと一緒。
欲すれば、お世話をしてもらえます。



3

乳児期後期

自分の要求に気づき始め、
自分から意図して訴えるようになる。



4

幼児期前期 歩行開始・話し始める

自分の思うところに移動できるようになる。
相手の言うことを理解し、要求、関心を
言葉で伝えるようになる。



5

幼児期後期 言葉の発達、手先の操作性が高まる

自由に動いて、他の人と言葉を使ってやりとりができるよう
になる。自分のきもち、要求を伝え、他者のきもちや要求も
理解し、他の子どもと遊ぶようになり、世界が広がる。

大人のことばかけが大切です

おっぱいを飲んでまどろんでいる赤ちゃんに



おいしかったのね。おなかいっぱいね。眠くなっちゃったのね。

手足をバタバタ動かしてる赤ちゃんに



おててがいっぱい動くのね。とっても嬉しそうね。

泣いてる赤ちゃんに



おなかがすいたの？



眠いのになんか寝れなくていやーね。



おむつが濡れてきもち悪いのね。

と声をかけます。赤ちゃんは、毎日、毎日、声をかけられていると自分の快・不快の感覚と語りかけられる言葉がマッチし、



このお腹のもやもやした感じ……
これがお腹がすくってことなんだ。



このベチャーってした心地悪さは、
ウンチが出てきもち悪いってことなんだ。

と少しずつわかっていくのです。



快

暖かくて
きもちいいね。



おっぱい
おいしいね。

不快



どうしたの？
お腹空いたの？
眠いの？
痛いの？



さみしかったのかな？
抱っこして
ほしかっただね。



おしっこ出て
きもち悪かったのね。
おむつ替えたらきもちいいね。



お腹が空いてたのね。
おっぱい飲んで
お腹いっぱいになったね。



子どもが話し始めるようになるのは、だいたい1歳から1歳半くらいの頃です。マンマ、ママ、ブブー、ワンワンなどから始まることが多いですね。まだ発することばは「ママ」「マンマ」「ワンワン」だけの時期に、



ワンワンどこにいる？

と尋ねたり、



パパにこれ持って行ってね。



おむつボイしてきて。

とお願いすると、指さしをしたり、パパに届けものをしたり、おむつをゴミ箱に捨てたりと行動で応えています。それは、お父さんやお母さんが話しかけた言葉を理解しているからです。

「ワンワン」「ちょうちょ」「ブーブ」「でんしゃ」「ボール」「おちゃ」物の名前や見えているものを、子どもと一緒に共有することは難しくありませんね。

では、子どものきもちはどうでしょう。こころの中で動いていることは、物のようにはみえないので、どのように共有できるでしょうか。子どもの表情や動きからわかるでしょうか。

ご飯を前にして、にっこりほほ笑んでいる時、



嬉しいね。おいしいごはん、大好きだものね。

ころんで泣いている時、



痛かったね。あっちに行きたかったのに
転んじゃってびっくりしたね。

怒られて泣いている時、



ほしかったのにね、
ダメって叱られちゃったね。悲しいね。

嬉しいね。楽しいね。痛いね。寂しいね。悲しいね。怖かったね。といったきもちや感覚を表す言葉は、こころの状態を表す言葉なので、物のように見えるものではありません。だからこそ、一旦は寄り添って扱わないと、消えてどこかへいってしまいます。

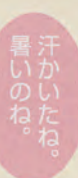


どんなきもち
なのかな？

赤ちゃんのきもちを受け止めて言葉で戻す。



まっくらだから
怖かったね。



汗かいたね。
暑いのね。



そうなんだ…

子どものきもちに気づく4つのW

その時の表情や行動だけではわからないことでも、どのような時に起きたのか、どのような流れの中で起きたのかを見てみると、子どものきもちに気づきやすくなります。

何が起きているんだろう。どんなきもちなんだろうと思う時、ちょっと感じて考えてみましょう。

4つのW



Watch!

なにがあったの？
見てみましょう。



Wait!

立ち止まって、
よく見てみましょう。



Wonder!

何が起きたのでしょうか。
何がしたかったのでしょうか。
どんなきもちでいるのでしょうか。
あれやこれや感じて
考えてみましょう。



Word!

子どものきもちを
言葉にしてみましょう。



Watch!

何があったの？

Wait!

よくみて
みましょう！

困ること
気になること



Wonder!

どうしたの？
何がしたいの？
どんなきもち？

Word!

言葉にしてみましょう。

4つのWを使ってみましょう!

例えばこのようなときはどうでしょう?

子どもが遊んでいる傍で、お母さんがお友達と楽しそうに電話をしています。

機嫌よく遊んでいたはずの子どもが、お母さんの側に来て、急に髪の毛を引っ張りました。

どうしたんでしょう。



何で髪引っ張るの! 痛いじゃない! やめなさい!



痛い! 電話できないじゃない! 邪魔しないで!

と怒ってしまうこともあるでしょう。

お母さんは髪を引っ張られたのですから、

怒って当然です。

ではこの時、子どもはどんなきもちなのでしょう。



子どもの中で何が起きたのか、

どんなきもちなのか **4つのW** を

使って考えてみましょう。



ママが電話やメールをしている時
ママを叩いたり髪を引っ張ったりする

Watch!

お母さんを叩く
髪をひっぱる

Wait!

さっきまできげんよく
遊んでいたのに



Wonder!

どうしたの?

ママと遊びたいの?

なんで?

ママに見てほしかったの?

どんなきもち?

怒っているの?

Word!

ママが電話しているのが嫌だったの
かな。それで怒っているのね。
一緒に遊んでほしかったのね。
でもね、ママの髪を引っ張ったり、
叩いたりしたら痛いからやめてね。



こころが育つことばがけ

子どもの困った行動（だだこね・かんしゃく・イヤイヤなど）は、まだしっかり話せない時期の最大限の伝達手段です。子どもの困った行動に思いを寄せてことばにして伝えてみましょう。

まだ話さない時期の子どもも、ことばを聞いて理解する力があります。もちろん、子どものこころの中のことを、お母さんがいろいろ感じて考えてみても、その通りのこともあれば、違っていることもあります。

それでも、お母さんが、ボク（わたし）のことをちゃんと理解しようとしてくれることがわかると、困った行動も少なくなります。

まわりにいる人が「あーかな？こーかな？」と、ことばにして表してくれることで、子どもは少しずつ、自分でもこころの中で起きていることを、ことばで表すことができるようになります。

そして、いずれ情緒豊かな表現が可能になっていくのです。



お母さんのきもちを表現してみましょう


子どものきもちを感じ考えることは大切ですが、それと同じ、いえそれ以上にお母さん自身が自分のきもちに気づいて言葉にできることがとても大切です。

私たちの研究では、お母さんが自分の感情に気づき表現することが苦手だと、精神的な健康が損なわれたり、理解しがたい子どものことが可愛いと思えないといった傾向がみられました。そして、お母さんが精神的に元気がなくなったり、子どものことが可愛いと思えないと、子どもに適切にかかわることが難しくなり、子どもの社会性や情緒の育ちに影響を及ぼすという結果が示されました。

お母さんが自分のきもちを理解して、言葉にして伝える力は

- ◎ お母さんの精神的な力を強くします。
- ◎ 自分の心地よいきもちも勿論、不快なきもちもしっかりと認識して、言葉にすることが大切です。
- ◎ お母さんの精神的な力の強さが、子どもの社会性・情緒の発達を促すことになります。



では、自分のきもちに気づいて、言葉に表すことがどのくらいできるでしょうか。チェックしてみましょう! 

CHECK

- 自分がどんな感情を抱いているのかわからないことがある
- 自分の中に、表現することが難しい感情がある
- なぜ苛立っているのかわからない時がある
- 自分のきもちを表すのにぴったりの言葉が見つからない
- 自分のきもちを他の人に伝えるのが難しい
- ドラマよりも報道番組の方が好きである
- 興奮している時、何が自分の中に起きているのかわからない
- 空想にふけることはほとんどない
- 自分が怒っているのか、悲しんでいるのかわからない時がある
- 自分のきもちは簡単には伝えられない

6個以上あてはまったあなたへ

物事の枠組みや成り立ちを考えて対処することが得意でしょう。その一方で、自分のきもちについて考える機会が少ないかもしれません。

ふだんの生活の中で自分のきもちを感じて、簡単な言葉で表してみるようにこころがけてみましょう。



お母さんが、子どもの社会性、情緒、言葉の発達を願うのと同じように、お母さん自身が情緒豊かな生活が送れるように心がけてみましょう。

でも……お母さんは、やることが沢山あります。いつもいつも感じたり考えることは難しいですね。子どものきもちを考えるなんて余裕は、なかなかないかもしれません。

1日に1回、1週間に1回だけでも、ちょっと立ち止まって、子どものきもち、自分のきもち、家族のきもちを感じて考えてことばにしてみましょう。子どももお母さんもそして家族も、わかろうとしてくれる人がいることの心地よさを感じるものです。

こうした一連の作業は、テレビやスマホでは決してできない、子どもの傍らにいる大人しかできない作業です。お母さんだけでなく、お父さんも一緒に感じて考えて、言葉にして伝えてみましょう。





監修

白百合女子大学 人間総合学部発達心理学科 教授
発達臨床センター センター長
こども・思春期メンタルクリニック

木部 則雄

編著

白百合女子大学 人間総合学部発達心理学科 助教
日本赤十字社医療センター 小児保健部 心理

村田 朱美

2017年2月刊行