



### 役割分担

4月に年度が改まって1か月、大人も子どもたちも新しい場所や人間関係にそろそろ慣れてきた頃だと思います。買い物や食事などでも新しく見つけた行きつけのお店、通勤や通学でもいつも決まった電車の車両、新居であっても教室であってもいつも決まって座る場所、なぜか不思議と自分の落ち着く場所があったりします。空間的な居場所と同じように、二人以上の人が集まる集団では自分の役割分担が決まると落ち着けるものです。社会的な居場所ともいえる自分の役割ですが、不安にならない作業量、実力に見合った課題、自分が成長する環境など、理に叶った役割分担は、与えられた人にとっても、周囲の人にとっても心地よく、有益な結果が期待できます。

初めて会う人が集まる場所で上手にその場に溶け込める人は、その場の全体像を把握し、全体をいくつかの役割に分けて、自分の実力に見合った役割を率先して引き受ける人です。大人数のバーベキューなどでも、火を起こす人、飲み物を用意する人、ひたすら焼く人、司会のように全体の進行を担当する人、会計をする人、いろいろな役割があって、上手に分担すると皆も楽しく過ごせますし、本人も達成感があります。気配りができる人は、なかなか自分の役目が決められない人に「お願い、これをやって下さい、そうしていただけるととても助かる」とその人の居場所を作ってくれます。言われた人も命令されたと思うことなく、むしろ皆の役に立てる居場所を教えてもらえて嬉しく感じます。ただし、最後の掃除や後片付けは誰か一人の負担にするのではなく、皆と一緒にやった方がよさそうです。懲罰的であったり、困難であったり、嫌がらせのような役割分担は不適切です。

子どもたちは自分に見合った役割を自分の力で獲得することはとても困難です。家族の生活、友達同士の遊び、教室の中など、様々な場面で、その子に合った役割を作ってあげましょう。そして、一度役割を与えたからには、達成できるまで大人が手を出さず見守ることも大切です。途中で何度も手助けや軌道修正が必要な状況になるのであれば、それは上手にできない子どもが悪いのではなく、与えた役割が不適切だったということです。その役割を与えた大人の技量のなさを示しています。

大人も子どもも、役割分担を意識して一日を過ごしてみてください。きっと一日が楽しく過ごせます。

### ちょっとした工夫で、前向き子育てをしてみませんか？

皆さんは、「トリプルP」という言葉を聞いたことがありますか？トリプルP (Positive Parenting Program) はオーストラリアで開発され、25ヶ国以上で用いられている親向けの前向き子育てプログラムです。親が、××してはいけないというネガティブ思考ではなく、〇〇しようというポジティブな気持ちや関わり方をすることで親子の信頼関係を築き、子どもの自己肯定感を育むことを大切にしています。「トリプルP」プログラムの中から2つの子育て技術をご紹介します。

#### 描写的に褒める

例えば、「挨拶できて偉いね」や「手を上手に洗えて、さすが3歳」というように、良かった行動を見たままに伝えると子どもはこれをやって良かったのだと思い、その行動が習慣化していきます。また褒める時の表現は、例えば「ケンカしないで偉いね」は、何をすることが良い事なのか伝わりません。「仲良く遊べて偉いね」というポジティブな表現の方が「仲良く遊んで良い事なんだ」と子どもが学び、効果的です。

#### 子どもと一緒に時間を過ごす

子どもが話しかけてきた時に、1～2分でも手を止めて100%向き合う時間をたくさん取るよう心がけると子どもは安心し、より良好な親子関係が築けます。例えば、自分が人に話しかけた時に携帯電話をいじりながら話を聞いてもらうよりも、携帯電話を置いて自分の方を向いて話を聞いてくれた方が嬉しいですね。子どもも同じです。ただ、どうしても手を止められない時は、「あとでね」や「ちょっと待ってね」とお子さんに伝えます。待っていると親が来てくれて、きちんと向き合ってくれることがわかるとお子さんは待つことを学びます。親が来てくれたことで子どもは安心し、自己肯定感が高まります。

ちょっとした関わり方の工夫で関係性に小さな変化がみられるかもしれません。トリプルPには他にも様々な技術がありますので興味がありましたらトリプルPのホームページをご覧ください。



### 崎山先生の当番日

府中市保健センター TEL:042-368-5311

5/3(金)・5/20(月) 夜間診療(19:30~22:00)