

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.16

子どもは安心できる人に本音を見せる

「学校ではいい子なのに、家では荒れてしまうんです…」

にちにちでも、よく聞くご相談のひとつです。外では頑張れているのに、家では反抗的だったり、イライラしていたり…。そんな姿を見ると、「どうして家ではこんなに大変なんだろう」と不安になりますよね。でも実は、その姿には大切な意味があることも多いのです。

♡家は「安心できる場所」

子どもは、学校や園など外の世界でたくさんのエネルギーを使っています。

- ・ルールを守る
- ・先生の話聞く
- ・友達との関係を考える
- ・我慢する



こうしたことを一日中続けるのは、子どもにとって想像以上に大変なことです。その分、家に帰ると気持ちがゆるみ、安心できる場所で本音や感情が出やすくなります。つまり、家で見せている姿は「甘え」や「わがまま」だけではなく、外で頑張ってきた証拠でもあるのです。

🌈ABAの視点から見ると

応用行動分析学（ABA）では、

行動はその人の性格ではなく、環境との関係の中で起きるものと考えます。

つまり、「この子は反抗的な子」ではなく「安心できる場所で、感情を出している」と見ることもできます。

この視点で考えると、子どもの姿の見え方が少し変わるかもしれません。

◆ 困った行動が増えたときの関わり方

もし最近、癇癪や反抗的な態度など困った行動が増えているなと感じたときは、こんな声かけをしてみてください。

「最近よく頑張っているみたいだけど、困っていることない？」

ポイントは、先に「頑張っていること」に目を向けて伝えることです。

反対に、こんな聞き方になっていないでしょうか。

「最近よくブンブン怒ってるけど、何かあるの？」

人は誰でも、ダメなところを指摘されると話そうという気持ちになりにくいものです。

でも、「よく頑張っているよね」「気を遣っているよね」（周りから見るとそう見えなくても）

そんな言葉が先にあると、「うん…実はさ…」と、子どもが話し始めることがあります。



🕶️視点を少し変えてみる

私たちはつい、「癇癪が多くて困る」「反抗的で大変」と、行動そのものに目が向きがちです。

でもそんなときこそ、「この子が困っていることは何だろう？」という視点で見てみてください。

そしてもう一つ大切なのが、気持ちを吐き出しやすくなる関係性と言葉がけです。ほんの少しの言葉の違いが、子どもが話し始めるきっかけになることもあります。

にちにちでは、行動の仕組みをヒントにしながら、親子が少しラクに過ごせる関わり方や環境づくりを一緒に考えています。日常のちょっとした言葉がけについても、伴走サポートしています。「どう関わればいいのか分からない」「この対応でいいのか不安」そんなときは、ぜひ一度ご相談ください。一緒に糸口を見つけていきましょう。

