

子どもとのかかわりを通して育む

# 保護者と子どもとのこころの健康



**HGPI** Health and Global  
Policy Institute

作成：日本医療政策機構 監修：桜美林大学小関俊祐研究室

## はじめに

子どもの健やかな成長には、妊娠期から出生、成人に至るまで切れ目のない包括的な支援が必要です。

特に、子どものこころの不調は近年深刻な課題とされており、未就学期からの支援体制の構築やこころの不調の早期発見、早期支援の機会の充実が求められています。

子どものこころには、大人たち、特に保護者や教師といった支援者の関わりが大きな影響を与えるとわれています。

特に、保護者とのかかわりは、その関係性は変化しながら、一生継続していきます。

子どもたちのこころを支援するために、保護者や支援者が子どものストレスについて正しく理解をするとともに、子どもたちのストレスにも、自分自身のストレスにも適切に対処することが求められます。

このパンフレットでは、主に未就学期の子どもを持つ保護者や幼稚園・保育園の先生方、その他子どもたちを支援する立場の方々にとってほしい、子どもへのかかわり方や、子どものこころの不調のサイン、その対処法をまとめています。

このパンフレットを通して、少しでも子育てに自信をもち、また、子育ての楽しさを再確認していただければと思っています。

## 目次

第1章：子どもを育てるということ .....	2
第2章：「ほめる」と「叱る」 どちらがいいの? .....	3
第3章：「できる」を見つけてみんなハッピー .....	4
第4章：子どものこころの不調のサインとその対処 .....	5
第5章：保護者にこころの不調のサインが出てきたら .....	6
第6章：困ったときには .....	7
第7章：参考資料 .....	8



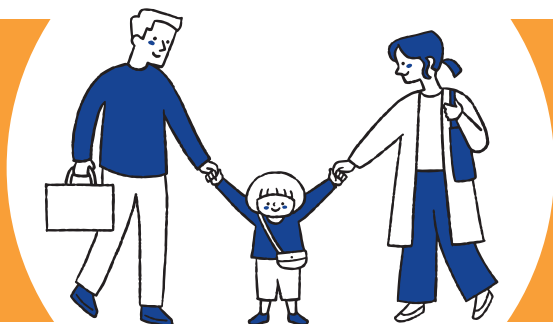
世の中には、たくさんのガイドブック、マニュアル、攻略本があります。子育てに関しても、「〇〇式子育て」のような書籍が紹介されたり、テレビや映像配信アプリなどでも、さまざまな経験や知見から、参考になるアドバイスが紹介されたりしています。ただし、これらはあくまで**「わが子以外のお子さんを対象とした実践例」**であることに注意が必要です。

もちろん、これらのアドバイスはわが子に対する関わり方の指針になったり、悩んだときのヒントを提供してくれたりするでしょう。当然ながら、有効なこともたくさんあります。逆に、「有効でないこと」も、なかには存在するでしょう。つまり、**書籍やテレビなどから得られるアドバイスは、有効ではない可能性が多分にある**、というのが実際です。

ここで強調したいのは、**目の前にいるご自身のお子さんにとってどんな方法が良いかは、お子さんに試してみないとわからない**、ということです。もちろん、やみくもに試すのはお勧めしません。書籍や、テレビ、あるいはご自身の経験などを踏まえつつ、「ご自身のお子さんにあった方法」を探していかなければなりません。

では、**子育てに「答え」はないのか？と疑問を抱いたり不安に思ったりする方もいらっしゃるでしょう**。いわゆる、万人に共通の答えはありませんが、「ご自身のお子さんにあった最適な答え」は見つかる可能性が十分にあります。それは、「お子さんの反応を見る」ことで、見つけることが可能になります。いろいろな関わり方をしてみて、お子さんが笑った、お子さんができることが増えた、お子さんが楽しそうにしている、そんな結果が得られた方法が、ご自身のお子さんに一番フィットする、良い方法であるといえるでしょう。

みなさんご自身のお子さんのことを一番ご存知なのは、専門家でも、有名な本の著者でもなく、みなさんご自身です。**お子さんの反応を1つ1つキャッチし、昨日までとの些細な変化に気づき、いろいろ悩み、そして一緒に喜びあうことができる関わりすべてを「子育て」と呼びます**。お子さんの成長とともに、保護者のみなさんの成長があります。つらいこと、苦しいこと、悩むことは、お子さんが成人した後も、なくならないかもしれません。悩むことを恐れず、ぜひ、子育ての楽しさに目を向けていただけると嬉しいです。そして、このパンフレットが、ささやかながらもその助けになれば幸いです。



ここからは、子どもと関わる際のポイントについてお話しします。

「子どものいいところを伸ばすために、子どもはほめて育てましょう」、「ほめてばかり、甘やかしてばかりでは打たれ弱い子どもに育ててしまう。厳しく叱って育てましょう」、どちらの意見もよく耳にします。結論から言えば、どちらも大事で、**バランスよくしっかりほめて、ダメなことがお子さんに伝わるように分かりやすく叱ることが重要**です。ポイントを見ていきましょう。

「ほめる」と一言にいっても、実は、ほめることはたくさんの意味を持っています。1つめは、いわゆる**称賛**のほめるです。もっとも一般的なものでしょう。2つめは、「ちゃんとあなたを見てるよ」という**注目**してるよということ伝えるほめるがあります。3つめは「その調子で頑張って！」という**励まし**の意味をもつほめる、4つめは「その方法で合ってるよ」といった**承認**のほめるがあります。また、5つめとして**感謝**の意味を持つほめるや、6つめの「そんなことができるようになったの！？すごいね！」といった**驚嘆**、7つめとして「あなたの考えややり方に賛成しているよ」といった**同意**など、ほめることはお子さんを含めた相手にたくさんのメッセージを送ることができる、まさに魔法の言葉ですね！

このようなメッセージを含むほめる言葉を受け取ると、子どもだけではなく大人も、自信をもって物事に取り組むことができるようになります。また、ほめられた行動は、どんどんその行動を実行しようとしてします。**ちょっと頑張るとほめられる、ほめられたことをこころのエネルギーとしてまた頑張るとまたさらにほめられる、といういい循環を作ることができると、お子さんが安心して生活できるようになるでしょう。**

では、叱るときのポイントはどのようなものがあるでしょうか。まず、何を叱るか、ということを整理すると、**①自分や他人を傷つける行動に対して叱る、②道路への飛び出しのような事故の危険性につながる行動に対して叱る、この2つが、叱るべきポイント**です。

そのほかの、言うことを聞かない、約束を破る、うそをつく、といった行動に対しては、叱ることよりも、「こうしたらいいんだよ」を教えるチャンスになります。「何度言っても片付けをしない」とときには、「このおもちゃをここに入れてね」と教えることで、お子さんが「できた！」という達成感を抱けますし、すかさずほめられると、次の同じような場面で自分からすすんで片付けられるようになるかもしれません。約束を破ったり、うそをついてしまったときも、「なんて言えがいいのかな？」「ごめんねって言うんだよ」と、お子さんのすでに身につけている力や理解度に応じて、促してあげるとよいでしょう。そして**うまく伝えることができるようにサポートし、「できた！」を経験させ、ほめることができると、ほめることが相対的に増えていく**はずです。



# 第3章

## 「できる」を見つけてみんなハッピー

想像してみてください。「なんでもできる人」ってどんな人でしょう？偉人と呼ばれる人達でしょうか？日本を代表するスポーツ選手でしょうか？実際には、なんでもできる人もおらず、人はさまざまな形で支えあって生きています。どんなに優れた能力を持っている人を例に挙げても、「できない」ことを数えだしたらきりがありません。なのに、「あれもできない、これもできない」って考えたら、どんどん気持ちが落ち込んできたり、自信がなくなってできることもできにくくなったりしてしまいます。まずは、「できること、得意なところ」をしっかりとお子さんと共有するところからスタートしましょう。

次のステップは、「できるレベル」に基づいてお子さんの行動を分けてみましょう。以下の表が例になります。

	ほっといても 余裕でできるよ	頑張ったら できるときもある	ちょー頑張っても ほぼ無理…
衣服の着脱	上着は自分で着ることが できる	チャックはうまくはまれば 自分で閉められる	ボタンは自分では はめられない
食事	スプーンですくうことは 余裕でできる！	おはしも持ち方は悪いが おおよそ食べられる	正しい持ち方でおはしを 使うことはまだ無理
トイレ	促せばトイレに嫌がらず 行くことができる	自分からトイレに行くことも ときどきある	自分できれいに拭くのは まだできない
遊び	一人で積み木で遊ぶことは できる	お友だちとおもちゃを 貸し借りすることもある	ルールのある遊びはまだ 理解できていない
友だち関係	何人かのお友だちの名前を 覚えている	友だちに誘われて一緒に 遊ぶこともある	自分から友だちを誘う 場面はまだ見られない

この表のなかで、メインに関わるのは真ん中の、「頑張ったらできるときもある」行動であり、この行動を「余裕でできる」に近づけることが重要です。「ほぼ無理」の行動を最初に伸ばそうとしても、なかなかすぐには成果が得られず、保護者も支援者も、子どもたちも自信を無くしてしまうことにつながるでしょう。「頑張ったらできるときもある」行動が「余裕でできる」ように働きかけつつ、この関わりを通してコツをつかんだり自信を持つことができたりすれば、今は「無理」な課題にも取り組むことができるようになるでしょう。



## 第4章

# 子どものこころの不調のサインとその対処

ここからは、子どもや大人のこころの不調のサインとその対処法についてお話しします。

### ストレスを感じると…？

- |                                    |                                   |                                  |
|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手のひらに汗をかく | <input type="checkbox"/> 集中できない   | <input type="checkbox"/> イライラする  |
| <input type="checkbox"/> ドキドキする    | <input type="checkbox"/> やる気が起きない | <input type="checkbox"/> 焦る      |
| <input type="checkbox"/> 手や足が震える   | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる  | <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる |
| <input type="checkbox"/> めまいがする    | <input type="checkbox"/> 眠れなくなる   | <input type="checkbox"/> 落ち込む    |
| <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる   | <input type="checkbox"/> 寝すぎてしまう  | <input type="checkbox"/> 涙が出る    |

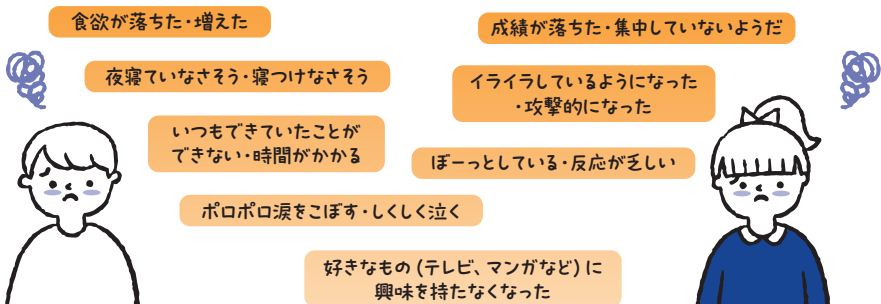
こころの不調は、主に「ストレス」としてさまざまな反応を起こします。ストレスを感じたときの様子の例を少し挙げてみましょう。

これらのすべての反応が、すべての人に現れる、というわけではなく、人によって現れやすい反応が異なることが知られています。上記の例にあるように、眠れなくなる方もいれば、寝すぎてしまう方もいらっしゃるように、まったく逆の反応が示されることもあります。

そしてこのようなストレスの反応は、大人だけではなく、子どもにも見られることがわかっています。おおよそ、大人がストレスを感じたときと同じような反応が見られることがわかっていますが、いくつか特徴的な反応があることも知られています。

これらの反応、すなわちこころの不調のサインを察知することができるのは、子どもたちの身近にいる保護者の方々や先生方になるでしょう。このようなこころの不調のサインは、大人も自分自身では気づきにくいことも知られています。これらのサインを適切にキャッチするためには、**これまでのおおよそ元気だった時と比べての「変化」を見逃さないことが重要**です。

「ちょっとおかしいな？」と思ったら、「幼稚園たのしい？保育園たのしい？学校たのしい？」と尋ねてみたり、お子さんの好きな食べ物を一緒に食べたり、お子さんと一緒に遊んだりして、**具体的に楽しい経験を共有し、楽しさが得られる活動がたくさんあるということにお子さんが気づくことができるよう、支えてあげてみてください。**



## 保護者にこころの不調のサインが出てきたら

第4章で紹介したようなストレス反応、こころの不調のサインは、当然ながら保護者のみなさんに見られることもあるでしょう。そのときに、①自分の力で乗り越えられそうなレベルの不調か、②家族や周囲からの支援を受けて乗り越えられそうなレベルの不調か、③病院やクリニックなど、医療機関に相談しなければ乗り越えることが難しいレベルの不調か、を見極めることが大事です。おおよそ、**2週間以上続けて不調のサインが確認されたり、家事が手につかない、仕事に行く気が起きないなどの日常生活に悪い影響を示したりする場合には、③のレベルである可能性を考慮した対応を選択しましょう。**

**自分や周囲の支援を受けて乗り越えようとする場合には、「できること、手が出しやすいことからやってみる」ことがおすすめです。**そのときには、あまり完璧な状態を求めすぎないことも重要となります。完璧を目指し、苦手なこと、手が出にくいことから始めようとする、達成するためにはたくさんの労力や時間を要す場合が多く、結果的にまったくうまくいかなかった、という状況に陥る可能性が出てきます。それよりも、手が出しやすいところからチャレンジすれば、大きな成果を得ることは難しくても、ちょっとした成果を蓄積することで、「少しはまし」な状態にたどり着ける可能性は高いはずで、100点を目指して0点になってしまうリスクがあるようであれば、最初から50点くらいを目指すのも選択肢になりうる、という考え方です。できるはずのことも結果的にできなかった、ということが続いてしまうようであれば、③の病院やクリニックに相談することを選択するようにしましょう。

また、そもそもこころの不調に陥りにくくなるような予防的な視点も重要です。ストレスは、実は必ずしも悪いものではありません。ある程度のストレスや緊張感は、自分の行動をコントロールしたり、力を発揮したりするために良い影響を与えることも知られています。また、怒りや悲しみ、不安などの一般にネガティブな感情と言われるものも、決して悪いものではありません。そもそも感情自体に良いもの、悪いものがあるわけではないのです。ただし、感情によって、普段できていることができなくなったり、日常生活が邪魔されたりするとよくない結果につながりやすくなるので、やはり「うまく付き合う」ということが大事になります。

ストレスは悪いもの、と考えている方よりも、ストレスは自分を高めてくれるいいもの、と考えているほうが、こころの健康度も高く、また将来的な幸福度も高い、とされています。ぜひ、**ストレスを「避ける」だけでなく、「うまく付き合う」ことを目指した行動について、考えてみてください。**





第1章でご紹介したとおり、悩みごと、困りごとというのはなかなかゼロにはなりません。悩みごとは形を変えながら常に存在しますので、悩みごとと「うまく付き合う」ことが求められます。ただし、**ご自身の力で解決することは難しい場合に、周囲の方からのサポートを受けて乗り越えられることもあるでしょう。**

ここでいう「周囲の方」には、ご家族、友人、幼稚園や保育園、学校の先生などが含まれます。学校には、担任の先生、学年の先生、養護教諭(保健の先生)、公認心理師などの資格をもったスクールカウンセラーなど、**さまざまな立場で、それぞれの立場の得意な能力を発揮して下さる先生たちがいます。**

「身近な人に、自分の悩みを知られたくない!」と思われる方もいらっしゃるでしょう。子ども支援専門の国際NGOである「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」のWebサイトには、「おやこのミカタ相談窓口」として、主に公的な相談機関がまとめられています。いくつか、目的ごとに紹介します。



#### 子育てに関する悩み

##### 市町村の児童家庭相談窓口

子どもや子育ての心配や悩みの相談、個々の子どもや家庭に合う生活サポートアドバイスの提供。「自治体名+子育て相談」などで検索。

##### 児童相談所

子育てが辛いと感じるときなどに相談できる全国共通ダイヤル。子育てやしつけ、育児疲れなど幅広く相談。TEL: 189 (いちばやく)。

#### 子どものこころのケア

##### 子どもの心の診療機関マップ(独立行政法人国立成育医療センター)

子どもの心の診療ネットワーク事業による、子どもの心のケアを行っている病院やクリニック等の検索マップ。「子どもの心の診療機関マップ」で検索。

#### 自分自身のこころのケア

##### こころの健康相談統一ダイヤル

電話をかけた所在地の都道府県や政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続。TEL: 0570-064-556 (フリーダイヤル)

#### 家庭内暴力(DV)

配偶者やパートナーからの暴力(DV)について、専門の相談員と一緒に考える。最寄りの相談機関の窓口に転送され、直接相談可能。TEL: #8008 (全国共通)



## 日本医療政策機構とは

日本医療政策機構（HGPI: Health and Global Policy Institute）は、2004年に設立された非営利、独立、超党派の民間の医療政策シンクタンクであり、市民主体の医療政策を実現すべく、中立的なシンクタンクとして、幅広いステークホルダーを結集し、社会に政策の選択肢を提供することを目指している。特定の政党、団体の立場にとらわれず、独立性を堅持し、フェアで健やかな社会を実現するために、将来を見据えた幅広い観点から、新しいアイデアや価値観を提供し、グローバルな視点で社会にインパクトを与え、変革を促す原動力となるべく活動している。

日本医療政策機構 ウェブサイト

<https://hgpi.org/>



2021年度HGPI子どもの健康プロジェクト

「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラムの構築と効果検証 報告書」

ウェブサイト

<https://hgpi.org/research/ch-survey-202206.html>



## スタジオそら「そら通信」とは

子育てのポイントや子育てにおいて困ったときの解決のヒント、発達障害のお子さんに対する支援の視点や療育について、毎月コラムを配信している。

スタジオそら ウェブサイト

<https://studiosora.jp/>



そら通信 ウェブサイト

<https://studiosora.jp/column/category/care/>





本研究は、公益財団法人 日本財団の助成金のもと、特定非営利活動法人 日本医療政策機構 (Health and Global Policy Institute; HGPI) のプロジェクトの一環として行われた研究の一部です。本プロジェクトおよび研究に協力いただいた幼稚園・保育園および諸団体にこころより感謝申し上げます。

#### プロジェクトメンバー：

栗田 駿一郎 (日本医療政策機構)、河田 友紀子 (日本医療政策機構)、  
清水 駿希 (日本医療政策機構)、小関 俊祐 (桜美林大学)、  
杉山 智風 (桜美林大学・日本学術振興会特別研究員)

本資料の情報について、許可なく複写・複製・配布・転載・譲渡することを禁じます。  
本資料の内容に関する研究協力、授業実践を希望される場合には、以下までご連絡ください。

#### 【著作権に関する問い合わせ先】

〒100-0004 東京都千代田区大手町1-9-2  
大手町フィナンシャルシティ グランキューブ3階  
Global Business Hub Tokyo  
TEL:03-4243-7156/FAX:03-4243-7378

#### 【研究協力・授業実践・講演依頼先】

桜美林大学 小関俊祐研究室  
〒194-0294 東京都町田市常盤町3758  
Email : skoseki@obirin.ac.jp/TEL : 042-797-8934

