

教育相談室

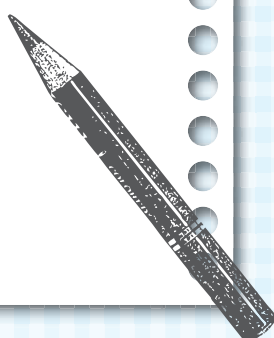
例年より短い夏休みを終え、まだ暑期中、スタートを切った2学期ですが、感じる風も少しずつ冷たく、どこことなく冬の気配も感じるようになり、気づけば半ばを迎えています。例年、2学期といえは行事に追われている時期ですが、今年は例年通りとはいかず、少しだけ寂しそうな子供たちの様子も見られます。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。保護者の方からは、「子供のストレスが溜まっている様子が見られる」という声も聞かれます。とは言え、この状況下、親だつてストレスは溜まりますよね。私も恥ずかしながら、以前より我が子を強い言葉で叱る回数が多くなった気がします。

子育てにはイライラする場面はつきものです。むしろ本気で取り組む子育てには「イライラ言葉のない子育てなんてない」といっても過言ではありません。では、どうしたらよいのでしょうか。江藤真規さんの執筆された『ママのイライラ言葉 言い換え辞典』（扶桑社・2015）では「イライラ

言葉はなくすということではなく、子どもに話しかける言葉を増やす発想がよいのではないかと述べられています。イライラをおさえ、常にニコニコする。そんな風に無理にイライラしないお母さんを演じて、それを持続することは難しく、根本的な解決にもなりません。ならばイライラしてしまう自分を認めつつ、子どもに対する新しいアプローチ法をとりあえず取り入れてみる、こんな発想が現実的な助けになると考えます。

そこで必要なのが、今まで使っていたネガティブな口癖をポジティブな表現に置き換える「リフレーミング」です。「イライラ言葉」とは、名の通り「イライラしたときについて口に出してしまう言葉」です。特になかなか自分の思い通りにいかない子育てでは、様々な場面で子供についてイライラとしてイライラ言葉を使ってしまうと思います。例えば親が自分の気持ちを抑えられず、感情をストレートにぶつける言葉（「まったく、もう！」など）、嫌みに聞こえる、一見優しいけれど、きつい言葉（「ママはあなたのために言っているのよ！」など）、有無を言わずねじ

リフレーミング イライラ言葉をポジティブ言葉へ



伏せる、高圧的な言葉（「バカじゃないの！」など）、マイナスイメージを喚起し、怖がらせる言葉（「騒ぐならもう連れてこないよ！」など）などです。イライラ言葉の多くは衝動的で感情的なため、言ってしまった後、言いすぎてしまったと後悔することが多くあります。けれども、また同じような場面です。お母さんが怒っているのは分かるけれど、お母さんが本当に言いたいことは理解できない場合もあります。そこで、イライラ言葉をポジティブ言葉、つまり「子供の視点を前を向くような言葉」、具体的に言えば「子供が次に何をやったらいいのか考えさせる言葉」に変えてみるのはいかがでしょうか。例えば、よく言いがちな「いい加減にしろ！」と現状を叱る言葉ではなく「そろそろ宿題始めてみない？」「片付けの時間だよ」など、次の行動を示してあげるように。何をすべきか分かれば、子供はぐっと行動しやすくなります。そして最終的に目指したいのはもう一歩踏み込んで、子供自身に次の行動を考える習慣を身につけさせることです。「この後は何をやる？」、「何かやること、

あるんじゃない？」など、自分で考えて、自分で行動できるような言葉がけから出た自主的な行動は、自然とやる気を引き出します。ポジティブ言葉は、子供の心を傷つけることなく、自己肯定感を高めるのに、とても有効です。そして同時にお母さんのイライラを減らした環境を保てるものであり、肩の力を抜いて子育てできるようにするための一つの手段なのです。そして、子育てには当然厳しさも必要だということも付け加えておきます。ダメなことはダメと伝え、間違いを正していくのは重要です。ですから、シチュエーションに応じて伝えたいメッセージが伝わるよう、言葉遣いに工夫を凝らしていただければと思います。ご紹介した本には、さまざまな言葉の言い換え例が載っていますので、興味のある方は、ぜひ一読いただければと思います。皆さんのよりよい子育てを、よりよい親子関係を、心より応援しています！

参考 『ママのイライラ言葉 言い換え辞典』（江藤真規） 扶桑社
問合せ 教育委員会事務局
☎62-0823

お知らせ

リハビリ相談

理学療法士による個別相談を行います。身体気になる部分の相談や動きを確認し、ご自宅でできるストレッチや体操などをアドバイスします。



日程 ①11月30日(月)
②12月21日(月)
13時30分～15時20分
※1名あたり30分程度

場所 自宅

対象 おおむね65歳以上で、関節の痛みがある方や介護予防に取り組みたい方
3名（先着順）

費用 無料

申込み・問合せ 相談日の1週間前
地域包括支援センター

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！



問合せ ☎62-0718

中学生向け認知症サポーター養成講座を開催しました

活動報告

認知症を理解し、見守りや声掛けができる「認知症サポーター」を養成しています。町では、平成21年から「認知症サポーター養成講座」を開催し、3月31日時点で、1,460人の皆さんに認知症サポーターとなっていました。

講座の様子



認知症の方はどんな気持ちになるでしょう？

講座では、講師のお話を聞いたり、DVDを視聴し、生徒の皆さんは真剣にディスカッションを行っていました。

中学校2校で開催!!

- 菅谷中学校 2年生（平成31年4月）
- 玉ノ岡中学校 3年生（令和2年10月）

町内の2つの中学校で講座を開催しました。

講師は、中込尚人さん（キャラバン・メイト）。認知症の症状や認知症の方の気持ち、接し方について分かりやすく話していただきました。生徒の皆さんは真剣に耳を傾け、グループディスカッションでは活発な意見交換が行われました。

誰もが住み慣れた嵐山町でいきいきと！

ちょっとした見守りや声掛けで、認知症の方や障がい等をお持ちの方々にとって住みやすい街にすることができます。

町では、希望のある自治会や団体向けに「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

ご家族や地域の皆さんと、この機会に講座を聞いてみませんか？

申込み：地域包括支援センター（長寿生きがい課内）

「嵐カフェ」掲示板

「嵐カフェ」 ☎62-0718

日時：11月10日(火)
10時～12時

場所：ウエルシア嵐山東口店内

参加費：100円

「プチカフェ」 ☎62-2552

日時：11月18日(水)
13時30分～15時30分

場所：プチモンド本社（菅谷140-5）

参加費：200円

オレンジガーデニングプロジェクト

9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせて、町内3か所で認知症啓発のシンボルカラーのオレンジの花を咲かせました。



プチモンド都



らんざん苑グループホーム