「しつけ」ってなんですか？

角張　慶子

「しつけっていつからすればいいの？」「そもそも、しつけって？」「わたし、うまくしつけができているのかしら？」こんなことを感じたことはありませんか。子育て中のお母様方からよくお聞きする質問です。子育てについてたくさんの情報があふれている現代では、あふれているからこそ、子育てについて迷ったり戸惑ったりすることがありますよね。

子どもは、社会で生活していく中で「どのような振る舞いが良くて、何がダメなのか」「何が危ないことで、何が大丈夫なのか」などといったその社会におけるルールを知らないまま生まれてくるので、育ちの中でそれを身につけていくことになります。子ども自身、「どっちかな？」「どうしたらよいのかな？」と迷う場面が沢山あり、その都度、最初はその「どうしたら…？」の部分を身近なおとな（親など）の判断や指示に頼りながら生活しているのです（これを「他律」といいます）。ですから子育てにおける「しつけ」とは、子どもが自ら社会の中で生活していくことができるように（自立）、自分自身で自分をコントロールしていけるように（自律）、そこまでのお手伝いをすること。これが「しつけ」の役割です。

しつけは子どもの発達に合わせて

しつけは、子どもの年齢に応じて、またその社会（もしくは親）のルールや価値観によってそのあり方が異なってきます。たとえば、まだ言葉で表現できない0歳の赤ちゃんにとって「泣く」というのは自分の不快等を周囲に知らせるための「正しい」手段です。その赤ちゃんが公共の場で泣いたからといって「静かにしなさい！」と言っても、これはしつけにはなりません。赤ちゃんの不快のもとを取り去る・安心を与える・環境を整えるなどして周囲のおとなの側でコントロールして赤ちゃんが気持ちを落ち着かせるお手伝いをしてあげる場面です（これもしつけです）。これが、年齢が上がるとどうでしょう。2・3歳のおしゃべりが大好きな時期にバスに乗り嬉しくて興奮して窓の外を見ながら「あ！ 車だ！ 川だ！」と大声を出していたとしましょう。嬉しくなって大きな声が出るというのも子どもの発達の観点から言ったら自然な自己表現の仕方です。ですからここでもただ「静かにしなさい！」とその気持ちを“ぺしゃんこ”にするだけではしつけにはつながりません。子どもにとってそうしてはならない理由と、ではどうしたらよいのか、が伝わらないからです。子どもの嬉しい気持ちは受け止めつつ、たとえば「他にもお客さんがいるのでもう少し小さな（優しい・ありさんみたいな）声でおしゃべりしようね」などと子どものわかる話し方で伝えていくことが必要になってきます。

ここで大事なのは、「すぐに行動を変えることを目指さない」ということです。子どもはすぐ同じことを繰り返すものです。手間と時間のかかることですが何度も何度も同じような場面で伝えていくことが大事になります。ですから、それを“見守り”“待つ”勇気がおとなの側に必要になりますね、親にも周囲のおとなにも、です。しつけは親の役割の一つではありますが、親だけの仕事ではありません。地域のおとなが子どものモデルとなる、子どもの育ちを見守る…。そんな社会全体の雰囲気が大切だと思います。子どものしつけには親以外のおとなの姿勢も問われているのです。

「しつけ」ってなんですか？

しつけのポイント

しつけというと「叱る」「ほめる」と思われがちですが、
必ずしもそれだけではありません。
いくつか、ポイントをあげてみたいと思います。

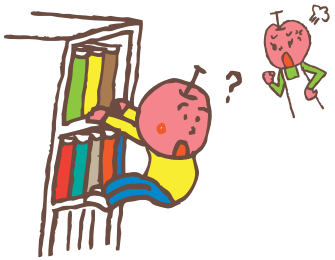
その1 親が（おとなが）お手本になる

これもしつけです。朝起きたら「おはよう」、近所の方にお会いしたら「おはようございます」、「いただきます」「ありがとう」「ごめんなさい」…。

子どもはすべてを教えてもらって覚えるのではなく、自分で観察して学習する力を持っています。周囲の人をモデルにして社会のルールを学ぶのです。子どもは真似っこが大好きですよね。真似する→ほめられる→もっとする、こんな風に自然に行動を身につけていくこともしつけのひとつです。「しつけはいつから?」…そう、しつけは生まれたときからすでにスタートしています。

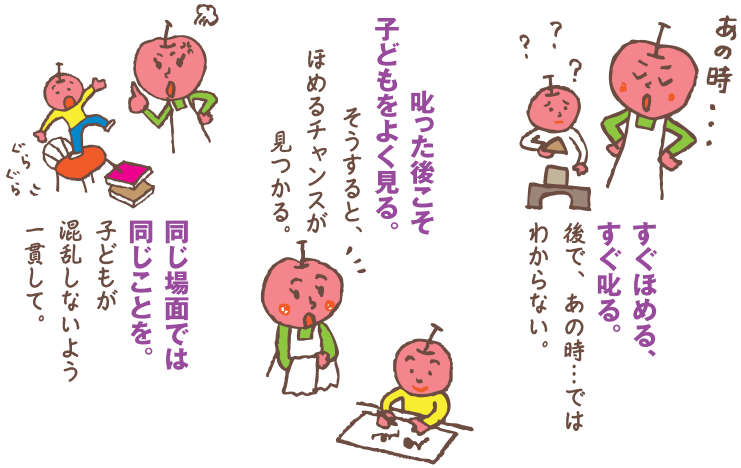
その2 きちんと「伝える」

良いこと、悪いことなどをきちんと「伝える」ことは大事です。



ときに伝えるつもりが感情だけがでて「怒る」になることもありますよね。親も人間です。感情をストレートに出す…そのこと自体は自然なことだと思います。ただ、そんな時、たくさんの情報処理を一度にできない子どもにとっては、残念ながらどうも「お父さんお母さんが怒っている」ことだけが伝わって「本当に伝えたいこと」が伝わっていないようです。怒り損といったところでしょうか…。怒った後は、落ち着いた後（お互いに）、何を伝えたかったのか「短く」話してあげるとよいでしょう。

その3 ほめるとき・叱るときは…



とは言っても、完璧な正しい子育てやしつけなどありません。ときに、感情をぶつけ合ったり真剣に葛藤したりする…そんな過程が子育てだと思います。肩の力を抜いて笑ってみる。親のそんな姿も子どものモデルになるはずです。ゆったりまいりましょう。

角張 慶子先生
新潟県立大学人間生活学部
子ども学科 准教授。
臨床心理士。

専門は発達心理学。親の発達・子育て支援を研究テーマとし、県内各地にて発達や子育て支援に関する講演・講座、子育て支援活動を行う。小1男児と3歳女児の2児の母。