



青森市の子育てを応援してます

# サポセン通信

vol.38

2026年2月発行



講師：小玉有子さん  
(弘前医療福祉大学 保健学部看護学科 教授)

ファミリー講座 11/14 開催

## 気になる子が身近にいたら ～みんなで育ちあう社会に～



講座では、「あなたにとって気になる子とはどんな子どもですか？」という問いかけから始まりました。子どもたちの姿を改めて見つめ直し、理解と支援の大切さを考える時間となりました。

現在、公立の小中学校では発達障がいの可能性を持つ子どもが増えており、35人学級なら約3人が該当すると言われています。学習や友だちとの関わりに困難を抱えることも多く、努力しても思うように行動できない場合があります。周囲の理解が得られないと、心ない言葉に傷ついたり、強いストレスから不適応な行動につながることもあります。こうした現状を受け、文部科学省は一人ひとりに合わせた支援体制の構築を急いでいると話されました。

講座では、学習障害(LD)、読字障害(ディスレクシア)、書字障害(ディスグラフィア)、計算や推論の困難、注意欠陥多動性障害(ADHD)、自閉症スペクトラム(ASD)など、発達障がいの基本的な理解について紹介がありました。それぞれの特性を理解し、支援の工夫をすることが大切だと学びました。また、感情のコントロール方法の一例として「アンガーマネジメント」が紹介され、早めに気づき落ち着く習慣を身につけることの重要性が語られました。

特性を持つ子どもは「ダメな子」ではなく、「困っている子」かもしれないし、みんなと違う「素晴らしい発想」を持つ子かもしれません。気になる子がいたら、まずは話を聴いてあげること。保護者が困っていたら、一緒に考えること。自分の子どもと共に考える姿勢を持つこと。そんな温かいまなざしが、子どもたちの安心につながるということです。

子どもたちは一人ひとり違う特性を持っています。その違いを「困りごと」としてだけでなく、「可能性」や「魅力」として受け止めることができれば、子どもたちの世界はもっと広がります。子どもたちが安心して過ごせる環境をつくっていくことが大事だと思いました。

講座後のアンケートには、「個々の特性を理解する大切さ」「発達障がいの子との関わり方を学べてよかった」「その子が困っていることを一緒に考え、過ごしやすい工夫をしていきたい」といった声が寄せられました。



### 青森市子育てサポートセンター

青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供、青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座や発達に心配のあるお子さんに関する講座の企画運営、情報収集、発信、また子育ての相談の対応等を行っています。

【TEL・FAX】017-774-6537 (開設時以外は、留守番電話をお願いします。)

【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp

【住所】〒030-0813 青森市松原1丁目6-3  
サンピア(勤労青少年ホーム)2F

【開設日時】毎週火曜日 10:00~13:00

【ブログ】<http://ameblo.jp/saposenrarara/>



ブログQRコード



【プロフィール】  
臨床心理士・公認心理士  
小中学校のスクールカウンセラー  
いつもわかりやすく、相談者に寄り  
添った回答をいただいています。



Q. 幼稚園年長と小学5年生の姉妹が、「〇ね」などと強い口調で言います。その都度、注意していますが親としてその対応で良いのか知りたいです。  

「死ね」ときくと、多くの人は条件反射的に悪い言葉だと思います。その理由は人を深く傷つける言葉だからです。自分の怒りや不満を最速で、最大級のダメージを相手に与えられる簡単な言葉でもあります。しかし、本当に相手の「死」を求めて使っている人はそう多くはないと思います。そう考えると「死ね」は自分の怒りを込めるにはかなり不正確な言葉です。何に怒っていて、どうしたいのかが相手には伝わりません。ダメージを与えるどころか、むしろ相手をあおり、言い合いがエスカレートして怪我、モノを壊す、最終的に叱られるパターンになりがちです。また、「死ね」は悪い言葉だから取り締まらなければならない正義感で「〇〇ちゃんが死ねって言いました！」と大人に誇らしげに報告する子どももいます。確かに悪い言葉ですが言葉だけを切り取ってその人を成敗しようとするので、その言葉の経緯が無視され、さらにケンカやトラブルが起きることも少なくありません。

当たり前ですが、言葉の受け取り方はひとそれぞれです。死ねだけでなくバカ、アホ、キモイ、ウザイなど傷つく言葉はいくつもあります。それらは不安や心配なことがないと言われると「そっちこそ!!」「はいはい」と受け流したり、対抗したりすることができます。でも気持ちが弱っているときに言われたら、言葉通りに重く受け取ります。立ち直れないことだってあります。

姉妹への対応に足りなさを感じるのでしたら、勢いで発した自分の言葉で相手を苦しめ傷つけてしまわぬように、怒っているときほど冷静になって自分が本当に伝えたいことを言葉にする手助けも取り入れてみませんか。面と向かってだけではなく、スマホの使用で文字のやり取りも多くなっています。子どもたちには送信する前に、一度見直すことも繰り返し伝えていきたいです。  

## ファミリー講座 12/8 開催



講師：川内規会さん  
(青森県立保健大学  
健康科学部 健康科学総合教育部門 教授)

## 親子のコミュニケーション ～言葉かけを学ぼう～



最初に、「2人1組になり子ども以外の家族を思い出し、その人の良いところを相手に伝え合う」というワークから始まりました。ほめるという行為は「その人の存在を無条件に認める」ことであり、対人コミュニケーションの基本とされています。

現代の若者は、表面的にはつながっているように見えても、内心を明かせず孤独や不安を抱え、「怒り」として感情を表現しがちです。本当は「わかってほしい」「聞いてほしい」という思いが根底にあります。大人社会では若者が「面倒くさい」「疲れる」とつながりを避ける傾向があり、子ども時代のコミュニケーション力の低下が指摘されています。特に初対面や人前で話すこと、思いをまとめて伝えることが苦手ということです。

子どもへの声かけでは、「ちゃんとしなさい」など曖昧な表現は避け、具体的に伝えることが重要です。注意する際は感情的にならず、カール・ロジャーズの傾聴の3条

件「自己一致」(自分に正直で安定していること)、「共感的理解」(納得して気持ちに寄り添うこと)、「無条件の肯定的配慮」(条件を付けずにありのままを尊重すること)を意識し、子どもが自ら気づき考えるよう促すことが大切です。また、非言語的な態度も大きな影響を与えるため、料理をしながら子どもの話を聞くのではなく、手を止めて子どもと向かい合い話を聞くなど、言語と一致した態度が求められます。

親子のコミュニケーションにおいては伝えているようで、伝わっていないことが多く、それはお互いにあいまいに捉え、自分にとって都合よく解釈してしまうものだからです。また、伝える際は、「わかるはず」という思い込みを捨て、「わからない」を前提に具体的に伝える姿勢が大切です。言葉かけは、否定から入らず相手の気持ちを確認し、選択肢を与えることで自分で考える力が育ちます。以上のように話されました。

参加者からは、「具体的に伝えることの大変さが分かりました。」「自己一致を大切にしていきたいです。自分が安定していなかったと思いました。」などの感想がありました。