

## まえがき

ご飯の途中に立ち歩く。

おもちゃを片付けない。

着替えの途中、裸で遊びだす。

「お風呂に入りなさい」と何度言っても、テレビを見ている。

約束の時間を過ぎても、ゲームをしている。

宿題の途中で「わかんねえ！」と叫んで鉛筆を投げる。

スーパーで「お菓子買ってー！ 買ってー！」と大声で泣き叫ぶ。

こんな場面に出くわしたら、たいていのお母さんは「やめなさい！」と叱ります。

ご飯は座って食べないとお行儀が悪いとか、なぜテレビを消さなければいけないとか、約束を守れる子になってほしいとか、大声で泣いたら周りの人に迷惑だとか、しっかり言い聞かせようとするでしょう。

子どもが反省した表情で「ごめんなさい」と言うまで。

お母さんは、その反省した様子を見て「これでわかったはず」と安心し、「次からはちゃんとできるはず」と期待します。

しかし、少ししたら、子どもはまた同じことを繰り返します。

この前あんなに叱ったのに。しっかり言い聞かせたのに。

すると親は、もっと強く叱り、もっと厳しく言い聞かせます。

私は、ペアレントトレーニングのファシリテーターとして活動していますが、こうしたお母さんにたくさん出会ってきました。

残念ですが、叱ったり言い聞かせたりして何とかしようとしている限り、この悪循環から脱出することはできません。

ずっとこの繰り返しです。

「うちの子、叱っても叱っても、同じことの繰り返し」

「うちの子、何度も言い聞かせているのに、全然わかってない」

そう気づいているのなら、早く別の関わり方をする必要がありますのです。

実は私も、少し前まで、同じように悩んでいた母親の一人です。

保育園からの帰り、子どもが毎日、ビルの中で走り回りました。

私は、子どもを止めようと「走っちゃダメ！」と叱りながら、追いかけて回しました。

「人にぶつかるから走っちゃダメ」と何度も言い聞かせていました。

しかし、子どもは私に追いかけられると「きゃきゃきゃきゃー」と声を上げて笑いながら逃げました。

私が必死になればなるほど、もっともっと楽しそうに逃げました。

私は必死に追いかけて続け、そして子どもは、ずっと走り続けました。

困った私は、うちの子にも使える何かを探し求めました。

探しているうちに、子どもの行動には法則があることを知りました。

子どもの行動の法則を理解して対応すると、子どもとの暮らしがとてもスムーズになっていくことを実感したのです。

当時の私だけでなく、多くのお母さんは、子どもがしていることをやめさせたいとき、叱るか、言い聞かせるか、または放っておくかしか選択肢がありません。

私たちは、子どもが生まれた瞬間に、親になりました。

子どもの行動にどんな法則があるのか、そのときどんな対応をしたらよいかなんて、勉強していないし、経験もない。

だから、知らなくて当然なのです。

私がお母さん方と関わる中で、驚くのは、すごく悩んでいたお母さんでも、ちょっと関わり方を変えただけで、子どもがぐんぐん変化することです。

子どもの行動を変えるには、厳しく叱ったり、言い聞かせたりする必要はないのです。

本書では、叱ったり言い聞かせたりしなくても、子どもの行動はこんなに変わるのだというお話をまとめました。

本書に出てくるエピソードは実際にあった出来事をもとにアレンジしたもので、夢のような話や非現実的な話は書いていません（登場する名前はすべて仮名です）。

一日中ガミガミ言っているお母さんでも、今日からおうちでできることを書いています。

各chapterの終わりにワークをつけていますので、活用してくださいね。

子どもは今日、明日、明後日と、どんどん成長していきます。

「困ったな」と思いながら、何もせずにただ様子を見ていたら、あっという間に大人になってしまうのです。

「今日からちょっと、変えてみよう」

本書がそんなきっかけになることを願っています。