

# たんぽぽ

八代市教育サポートセンター  
子ども支援相談室だより  
令和6年 10月号  
文責 古杉 敬子

## アタッチメント（安心・安全）を 意識した生活を！！

相談に来られる保護者さまの中に

「子供は、言われないと動かない」「やる気がしないと言う」

「面倒くさいと言う」

など主体的に動こうとしないことを訴えられる方がいらっしゃいます。



これまでもアタッチメントについてお伝えしていますが、実はアタッチメントは子供が主体的に行動しようとする時の原動力にもなるのです。

それでは、普段の生活でどのように意識していったらよいのか、お伝えしていきます。

### ～アタッチメントを意識したかかわり方～

\*かかわり方は、全部で8つあります。これから連載でお伝えしていきます。

（今回は、「その1」をお伝えします）

#### その1 笑顔で子供の話をしっかり聴く

親の笑顔は、子供の心に伝わります。

ですから、子供は親の笑顔を見ると、まずは嬉しくなります。

そして、気持ちがやわらぎ、安心します。



みなさまは、笑顔で向かい合っておられますか？

笑顔で会話をしておられますか？

ここで一度、最近を振り返ってみましょう。

「ん～大体笑顔で接していた。子供の誕生日もあったし、お出かけした」

あるいは、

「職場で嫌なことがあって頭から離れず、笑顔どころか家族に当たってしまっていた～」

など、それぞれだったと思います。

もしかしたら、案外少なかったと感じられた方もいらっしゃるかもしれません。

“いつもいつも笑顔でいることってありえない、無理”と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ですが、できるだけ子供の前では笑顔でいましょう。

例えば、先ほどの例で考えるならば、職場で嫌なことがあり、頭から離れない状況であったら、その出来事を家族に話してみるのはどうでしょうか。内容も子供さん向けにかみ砕いて話すと意外と共感してくれて、励ましてもらえるかもしれません。

「へーおかあさん、つらかったね。」

「おとうさん、誰にでもあるようなことだよ。ドンマイ、ドンマイ」  
など。

解決策はもらえなくても「話す」という行為は、うっぴん晴らしと同じで、心と体の緊張を和らげるはたらきがあります。緊張がゆるむと考え方も柔軟になってきます。誰かに話すだけで、気持ちが楽になるのもこのようなことからです。

家族に話したことで、気持ちは楽になり、家族に共感してもらったことで不安や怒りが安心に変わり、元気になります。

そして、“みんな、聴いてくれてありがとう”という気持ちが笑顔になっていきます。家族といると安心するし、家は安全な場所だと再確認できます。

困ったとき、いつでも話せる相手がいるという安心感は自尊心を高めて、日々のストレスに耐える力につながります。

「共感」するとは、「人の気持ちや考えを、自分のことのように感じ取り、その気持ちに寄り添うこと」なのです。

子供も同じで話を聴いてもらって「共感」してもらえると、安心します。自己肯定感や自信も高まり、ポジティブな気持ちや考え方も膨らみます。そして、一歩前へ進んでみようという元気や意欲が生まれてくるのです。

ですから、みなさま、子供と笑顔で接し、話を聴いて共感することを意識してみましょ



出典：「西村 明倫（日本心理学会心理師 メンタル心理カウンセラー 不登校訪問支援カウンセラー）著冊子」



「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。  
子育て・不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは  
一人で悩まず、相談してください。

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145（相談室専用）
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・来所面談 〒866-8601

八代市松江城町 1-25

やつしろ子ども支援相談室

（八代市役所4階 教育サポートセンター内）

※面談の場合は、電話での予約をお願いします。



●相談時間

月～金曜日 午前9時～午後2時

