

テーマ つながる

子育てに自信がなく、育児書どおりにならないと不安になる母親のエピソードを通じて、子育て不安を軽減するために、人とのつながりをどのように持つとよいかを考える

1 共有する

1歳半になる子どもを持つ智子は、子育てにあまり自信がなく、育児書を読んで、そのとおりにならないと、みんなより成長が遅いのではと不安になり、子どもにあたってしまふ。

近所の陽子さんと話をして、「なかなか育児書どおりにならない」「自分もそうだった」「育児書のとおりにならなくても大丈夫」と言われても、どうしても他の子どもと比べてあせってしまう。

育児書どおりにならず、よその子どもと比べてあせってしまう智子さんに共感しますか？

共感する

共感しない

2 拡げる

なぜ、そう思いますか？

親として、子どもの成長の遅れが心配なのは当然だから

よその子より遅れることの何が心配なの？

育児書と違えば誰でも心配になるから

発達に障がいがあるのかもしれないから

自分も子育ての仕方に自信がないから

周りからどう見られているのかと思うと不安だから

心配なんてする必要はないと思うから

なぜ、そう思いますか？

育児書が全てではないから

子どもの発達には個人差があって当たり前だから

自分の子育ての時も同じように気になったが、今では問題なく生活しているから

なぜ、そう思いますか？

親があせって不安になると、子どもに悪い影響を与えるから

育児に関する本を頼りに、子育てをすることはまちがっていると思いますか？

まちがっている

なぜ、そう思いますか？

頼りきって、こうあるべきと思いきるとかえて不安になってしまうから

育児の情報といっても多種多様あり、それぞれ考え方が異なったりするから

育児に関する本は一つの考え方であり、すべての子どもにあてはまるとは限らないから

まちがっているとは言えない

なぜ、そう思いますか？

専門家による情報は信頼性があるから

子育ての参考にすべき点があるから

子どもの障がいに関する気づきの手立てになるから

どんな悪い影響があるの？

3 深める

あなたなら子育ての不安を軽減するためにどのような方法をとりますか？

- 家族に相談する
- 子育ての先輩に相談する
- 友達に相談する
- 地域の子育て支援施設等を利用する
- 保健師や専門機関に相談する
- 自分で情報を調べる

パートナーは、聞いてくれる？

近所に相談できる先輩や友達はいらる？

なぜ、そう思いますか？

悩みを聞いてもらうことで、悩んでいるのは自分だけではないことがわかるなど気が楽になるから

子育ての経験のある人からの話は説得力があるから

たくさんの子どもが集まる場所に行けば、子どもの成長は個々それぞれ違うことがわかるから

障がいの疑いなど悩みが深刻な場合や相談相手がない場合に適切なアドバイスがもらえるから

他人の言うことや経験を直接聞いても、自分の悩みの答えになるとは限らないから

4 ふりかえる

自信を持って子育てをするために、人とのつながりをどのように持つとよいでしょうか？

自分にとってのつながることの必要性と、つながろうとすることにより感じるストレスとのバランスを考え、自分に適した方法を見つける。

- 気軽に話し合える人間関係を積極的につくる。
- 孤立しないよう身近にある公的な支援やサービスを利用する。
- 不安に思う内容に合わせて、つながる相手や方法を選ぶ。

学習展開のポイント

- ・〈1 共有する〉〈2 拡げる〉では、「よその子どもと比べてあせる智子に共感するか」について、自分なりの意見をもって理由を話し合うことで、参加者自身の価値観が表れます。
- ・〈3 深める〉では、様々なアイデアを出し合うことにより、孤立せず他者とつながることが子育て不安の軽減につながることや、つながる方法は様々あり、それぞれよさがある事に気づきます。
- ・〈4 ふりかえる〉では、この時間の話し合いを通じ、子育て不安を軽減し自信を持って子育てにあたるためのつながりの必要性について問いかけ、自分なりの考えを持ちます。

学習上の留意点

- ・「よその子どもと比べてあせる智子」の気持ちには、「子どもの発達に関する不安」だけでなく、「ひとつの考え（育児書）だけを頼って、そのとおりにならない不安」もあることを押さえましょう。
- ・エピソードでは育児書を参考にすることが批判的に扱われていますが、育児書の長短両面について取り上げることが大切です。
- ・子育て不安を軽減するためにつながりを持つことには、「子育ての悩みに対する自分なりの答えを見つけること」と「一人で抱え込んでいる親の気持ちをほぐすこと」の二つの良さがあることを押さえて整理するとよいでしょう。