

2018年6月5日（火曜）

参加者：親子6組（子ども6人）

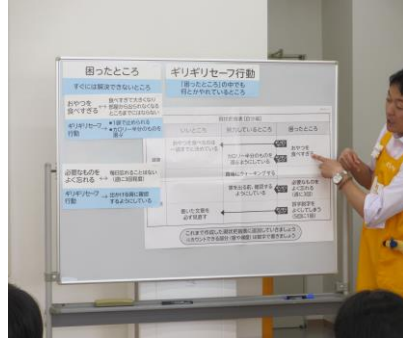
担当：村山恭朗 院生 3人 保育士：2人 スタッフ：2人

内容：ママ・トレ 第4回 「ぎりぎりセーフを見つける！」

10:30～ 11:40



静かに待てます（写真1）



ポイントの説明（写真2）



グループワーク（写真3）

ママ・トレの第4回目『ぎりぎりセーフを見つける！』を行いました。今回も、まずは前回からの2週間の間に「いつ・何を・どんな風に」ほめたのかを報告しあいました。ママ・トレを受けたことで子どもに対するほめ方(認め方)のバリエーションが増えたと感じている参加者が多いようです。親の方が今までとは違った言葉かけをしたことで、反応する子どもたちの様子が明るい方向に変わったそうです。同様の報告がいくつもありました。ママ・トレの実践をしていく中で、母親と子どもとの間に、前向きな新しいやり取りが生まれているようです。

『1回しか成功しなかった』という報告に対しては、『1回だけでも成功したことはすごい』と、前向きにとらえるアドバイスがありました。また、『褒める』時には、母親のテンションを最高に上げる必要はなく緩急が大切であること、『認める』だけで十分な場面もあることなど、ママ・トレ第1回～第5回で学んできたことの細部を丁寧に確認していきました。

本日の本題は、『ギリギリセーフを見つける』です。

前回までで学んだ『カテゴリー分け』のコツをつかんだ参加者の記録シートは、カテゴリー分けの整理ができています。それぞれのカテゴリーの中で、『困ったところ』として挙げている項目を困っているだけで終わってしまわないように大事に考え、困ったところと同じ領域で『何とかやっていること』を探していきました。『困っているところ』の中にでも『ここまではできている』ところをグループワークで見つけていきます。その部分を『ギリギリセーフ』とみなします。ギリギリセーフは、3回に1回という多い頻度でなくても、たとえ100回に1回でもギリギリセーフとみなして認めていく方がママ・トレとしてはうまくいくそうです。

ギリギリセーフ部分を見つけ出すことで「努力していること」に目が向くようになり、褒めるチャンスを増やせるそうです。ただ、子どもの発達に関する課題は、ギリギリセーフが見つからないことも当然のことです。ですから『ぎりぎりセーフ』が見つからなくても決して焦らず、観察する習慣を続けることが重要だそうです。

ギリギリセーフを見つけるコツをつかむと、強みとなる部分と苦手なことの両方の傾向とパターンを見つけやすくなります。何がどう苦手なのかを具体的に知ることで先手が打てるようになり、叱る回数が減るそうです。コツをつかんでいくことで、怒らずにほめる機会を増やし、子育て中の悩みが軽くなると、親子双方にとってプラスになります。それらの説明を聞きながらメモをとる参加者の真剣な表情が印象的でした。

2018年5月22日（火曜）

参加者：親子5組（子ども5人）

担当：村山恭朗 院生 3人 保育士：2人 スタッフ：2人

内容：ママ・トレ 第3回 「カテゴリーに分ける！」

10:30～ 11:40



しっかりメモを取っています
(写真1)



先生からコツを伝授！
(写真2)



子どもたちものびのび
(写真3)

6回シリーズで行われるママ・トレの第3回目「カテゴリーに分ける！」を行いました。まずは前回の宿題についてです。この2週間の間で、子どもをほめてみたときの様子を報告していました。参加者自身が、観察する姿勢を意識しながら行動できたことで、ご自身の褒め方が変わったと実感された方が数名いました。以前なら叱るだけの場面で叱ることなく前向きな言葉かけができたと話された方もいました。前向きな言葉をかけられると、それに対するお子さんたちの様子にも変化が見られたようで、その変化を大変喜ばれていました。

3回目となる本日は、今までのことを更に整理していきます。本題は、「カテゴリーに分ける！」です。観察シートに書き込んできたことを、各家庭に合わせて実際にカテゴリー分けを行います。カテゴリーには、一般的なものとしては、家事・習慣・育児・人付き合い・仕事・健康管理・趣味・気持ちの調節などがあります。そこに、参加者が、ご自身のそれぞれの暮らしの中での実際の困りごとに合わせて、自由にどんどんとカテゴリーを追加していきます。

パニックやこだわりなどのカテゴリーが出てくる場合もあるかもしれません。それぞれご自身が書き出した項目を ご自身が整理しやすいように工夫していきました。そのようにしてカテゴリー分けの作業を進めていくと、「あ、そっか・・・」と何か気づくことが増えてきた様子が伺えました。

- ・「半分できたらいいとろ」
- ・観察するといいいところも苦手なところもよく見えてくる。
- ・観察したことを書き留めることで褒めるポイントがわかってくる。
- ・褒めるために「偉いね」という単語が必要なわけではない。できたねと認めるだけでいいこともある。また、ありがとうと言葉に出して感謝の気持ちを伝えることも非常に大切となる。

など、今までの学びの中でのポイントを何度も確認しながらペアワークで人の視点も入れて話し合っていくことで、今までひとりでは気づくことができなかったことが次々と見えてきているようでした。

次への宿題は、自分シート・子どもシートに各項目を増やしてくること。観察してくること、褒めてくることです。

2018年5月8日（火曜）

参加者：親子6組（子ども6人）

担当：村山恭朗 院生 3人 保育士：2人 スタッフ：2人

内容：ママ・トレ 第2回 「行動を見る！」

10:30～



ポイントの整理（写真1）



お子さんと同室で安心（写真2）



ペアワークが大切（写真3）

6回シリーズで行われるママ・トレの第2回目「行動を見る！」を行いました。前回出された宿題は「パートナーを褒める」でした。まずは、その宿題について報告をしていただきました。言葉かけを変えたことで言葉数が増えた、反応が大きくなった、感謝の言葉を口にしてくれるようになったなど、パートナーの言動に変化があったことが多く報告されました。参加者の皆さんは、実際に実行してみることの大切さを実感されたようです。

今回の本題は「行動で見る」ことです。まずは、自分について考えていきます。自分のことはよく知っているため「いいところ・努力しているところ・困っているところ」をみつけやすいものです。そこで、自分の行動を書き出してみてもその捉え方を学ぶことで、子どもに対しても応用しやすくなるそうです。

「行動で書く」ためのポイントを具体的な例に添って整理しました。

まず、一つの文章には1つの行動について書きます。例えば「早起きしてご飯を作る」という文章は、「早起きをする」「ご飯を作る」と、動詞が一つになるように文章を分けます。そして、否定形をできるだけ使わないようにします。例えば「ケンカしない」という文の場合は、「仲よく遊ぶ」という表現に書き変えます。このようにしてママ・トレでの「行動を観察して書き出す」コツをつかむことで、子どもに対しての言葉かけを変えることができるそうです。「もうやめて！」から、「～しよう」と具体的に言えるようになれば、親の方のストレスが減りそうですし、子どもの変化も期待できます。

観察していく際に、「NGワード」があるそうです。それは、「普通・当たり前」という言葉です。目の前の行動を当たり前なことだと流さずに、60～70%できていれば「いいところ」なのだとして認めていくことが重要だと繰り返し説明がありました。講師の先生は、「半分できていたらいいところ！」と参加者にも声に出すことを促し、明るく楽しい雰囲気の中でキーワードとなる言葉を印象付けていました。そうして学びを進めていくと、今まで参加者が記入してきた観察シートの「努力しているところ」の多くは、「いいところ」へと昇格できることに気づかされました。ペアワークで相談しながら、互いのシートに書かれている項目について分類し直していくと、「いいところ」と、「困ったところ」に比べて「努力しているところ」の空白が多くなってきました。これまで「努力しているところ」を多く見つける習慣がないことが多いため、多くの参加者がそうなるそうです。この「努力しているところ」を6回シリーズで徐々に見つけられるようになることで、「困ったところ」への対応のコツがわかってくるそうです。本質的なコツをつかむことができれば思春期にも対応できそうです。お母さま方の期待度が高まっていることは、その真剣な表情からうかがうことができました。また次が楽しみです。

2018年4月17日（火曜）

参加者：親子6組（子ども6人）

担当：村山恭朗 院生 3人 保育士：2人 スタッフ：2人

内容：ママ・トレ 第1回 「現状把握表を書く！」

10:30～



少人数制です（写真1）



お子さまも安心（写真2）



ペアワークの時間（写真3）



子どもたちは学生と（写真4）



遊びに夢中（写真5）



まとめ（写真6）

2018年度前期のママ・トレが始まりました。第1回目は、「現状把握表を書く！」です。

ママ・トレは、子どもとのコミュニケーションの質を高めるために、ほめ上手になることを目指して6回シリーズで学びます。そして、学んだことを日常生活で確実に実行できるように、しっかりと練習を繰り返します。知識だけではなく「体験」を重視するトレーニングです。

「ほめる」ことは誰でも知っているはずですが、「知っている（知識）」ことと「できる（体験）」ことは必ずしもイコールではありません。例えばダイエットや料理など本から得られる知識を知っていても、時間をかけた試行錯誤の練習が無ければ「できる」ところまでいきません。それと同様に、「ほめ上手になる」にも、ゆっくりと身につける時間が必要だそうです。ママ・トレでは、受講者が「できる」ようになるために、時間をかけてトレーニングしていきます。

初回となる今回は、全体の流れの説明と、今後使用していく「現状把握表」の記入方法などについての説明がされました。「現状把握表」は、それぞれの参加者がご自身の現状を的確に把握するためのものです。書き込んでいく過程からがトレーニングは始まっています。

まず、冷静に客観的に考えていくためにも言葉の整理を行いました。ママ・トレでは「いいところ」「努力しているところ」「困っているところ」を下のように考えます。

- ・いいところ・・・普段続けてできているところ 当たり前できているところ（適応行動）
- ・努力しているところ・・・工夫や手助けがあればできるところ
- ・こまっているところ・・・すぐに解決できないところ

そして、記入するために思いついたことを具体的に「動詞」で表現するようにします。「だらしがない」ではなく、「服を脱ぎ散らかす」などです。こうして具体的に動詞で表現しなおすことで対処方法が見つけやすくなるそうです。ペアワークで参加者同士が話し合う時間もとりながら進めるなかで笑顔も多く出ていましたが、それぞれ真剣に考えている様子でした。

毎回軽い宿題が出ます。今回の宿題は、子どもを観察することと、子育てのパートナーを褒めることです。大人をほめることは難しそうですが、その反応を観察することで新たな気づきが増えていくことになるそうです。

第2回目まで数週間の時間があります。その間、少しでも実行できる機会を見つけて試行錯誤を繰り返していただくことで、学びがより深まりそうです。6回目まで、リラックスして楽しみながら参加していただきたいと思います。