獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター発行

おやこ大学だより

2020 年度６号（2020.10 月号）Vol.112

ごあいさつ

みなさん、こんにちは。お元気にお過ごしですか？

日ごとに秋が深まり、空を見上げれば月明りが美しく思わず眺めてしまう季節になってきましたね。

10 月といえばハロウィンでしょうか。もともと、ケルト文化が発祥と言われ、収穫を祝うとともに、悪霊を追い出すお祭りだそうです。

今年はオンラインハロウインが流行っているかもしれませんね。どのような形になったとしても、子どもたちと一緒に味わえる楽しいひと時となればと思います。

草加市・獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター共催 子育て支援講座「シアワセに包まれた家族を築こう」

今年も人気講座を開催します。この講座は「シアワセシリーズ」とこの数年続いているものです。

今回「私も家族もシアワセになるコミュニケーションのヒント」についてお話が伺うことが出来ます。

シアワセをゲットできるコミュニケーションには、ちょっとしたコツがあります。ぜひ、ご参加ください。

2020 年 11 月 14 日（土）10:00~11:30

Ｚｏｏｍでのライブ配信で開催。

（通信料は参加者のご負担となります。）

受付締め切り 10 月 26 日（月）まで。

申込み QR コード　こちら→

お楽しみ情報　お家にいながら国内・海外へ旅行・美術館にバーチャルツアー

最近は、オンラインで楽しめるバーチャルツアーができるようなので体験してみました。

ネットで「無料・バーチャルツアー」を入れて検索してみると「自宅で海外旅行が楽しめるバーチャルオンラインツアー」「古代エジプトの無料バーチャルツアー」などありました。

いくつか覗いてみると、歩くスピードでいろいろ見ることができ、今まで見たことのない遺跡をまわることができました。

ようやく感染対策をたてて外出ができるようになりましたが、実際に行って見ることが出来ない場所も、バーチャルならではの気軽さもあり、結構楽しむことができました。

おや子大学だより編
ペアレント・トレーニング　vol.10 子どもの困った行動に対してスルーする方法

今回はスルーをする方法をさらに詳しくお話ししますね。

スルーの方法にはいろいろなバリエーションがあります。やり方としてこのうち１つだけ使っても大丈夫です。

①　目：子どもと視線を合わせないようにしする。②　親のからだの位置：子どもから体の向きをそらす。③　声かけ：声をかけない。

親の心の持ちようとして、無関心なそぶりをします。もし、イライラして子どもと向き合うことが難しいと思ったときは、他の家事をするなど違う行動をしたり、他の部屋へ行くなど子どもから少し離れると親の感情がコントロースしやすくなります。

まず、スルーのやり方を書き出してみました。

子どもが好ましくない行動をしたら　→　スルー（好ましい行動をするのを待ちます）　→　まだ、好ましくない行動を続けています　→　スルーを継続　→　25%の出来具合で好ましい行動が見られました　→　ほめます　→　また、好ましくない行動を始めました　→　スルー　→　25%の出来具合で好ましい行動が見られました　→　ほめます。

ポイントは３つ

①　スルーとほめるを交互に組み合わせること。

②　親はスルーしながら子どもが好ましい行動を待ちます。

③　最後にほめてお子さんに「できた！」という肯定感で終了すること。

子どもが好ましくない行動をしている時に、スルーをしながらほめるポイントを探すのは大変かもしれませんが、そんな時は、「子どもにどんな行動をしてくれたらいいかな？」とイメージして少しでもそれに近づいたらほめます。たとえば、

好ましくない行動「食事時に家の中を駆け回る」→　かわりにとって欲しい 25%の行動をイメージ　→　「椅子に近寄る」とします。

25%の出来具合として「一瞬子どもが駆け回るのをやめる」「椅子の近くに寄ってきた」「座ろうとしている」などの行動をとったら、「駆けるのやめたの、えらいね」「お椅子に座ろうとしているの、すごいね」と声をかけて子どもに注目します。

もし、また駆け回ったらスルーし、止まったら声をかけてほめるを繰り返します。

スルーとほめるの繰り返しで、子どもは好ましい行動をすると親が注目（ほめる）するので、自ら好ましい行動をとるようになっていきます。

次回は、「効果的な親の対応とは、一貫した態度が決めて」についてお話しします。

次回号をお楽しみに

気が付けば、今年もあと 3 か月。なんて月日は早いのでしょう。新型コロナウイルスの影響で、いつもと違った生活習慣を過ごしていますが、センターの活動も新たな試みとしてオンラインおやこ広場を展開していきます。詳しくはＨＰをご覧くださいね。

これからも新たなことにチャレンジしていきます。お楽しみに！

専門相談のお知らせ

2020 年　10 月　6 日（火）10 時～13 時
林　恵津子先生（埼玉県立大学教授、臨床発達心理士）

2020 年　10 月　7 日（水）14 時半～16 時半
井上　建先生（獨協医科大学埼玉医療センター子どものこころ診療センター）

2020 年　10 月 13 日（火）10 時～13 時
植竹　薫先生（文教大学臨床相談研究所、臨床心理士）

2020 年　10 月 22 日（木）13 時～15 時
弁護士（獨協地域と子ども法律事務所）

2020 年　10 月 23 日（金）13 時～16 時
長谷川　毅先生（草加市立病院小児科部長）

※すでに定員一杯でキャンセル待ちとなる場合があります。お問い合わせください。

※　専門相談は、新型コロナウイルス感染防止の為、急遽変更になる場合がございますのでご了承ください。変更になる場合は、ホームページ等に掲載する予定です。

お問い合わせ・投稿はこちらまで
獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター
〒340-0041
埼玉県草加市松原１－１－１０
TEL. 048-946-1781
FAX. 048-946-1782
E-Mail: kodomolc@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談
（無料　月～金　10 時～16 時）
０４８－９４６－１７７１
※祝祭日はお休み