

RNC 西日本放送ラジオ番組

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年10月17日15時16分～15時47分



親子で幸せになるために〜トリプルP前向き子育てプログラムのススメ〜

—香川大学医学部助教の鈴木裕美先生です。こんにちは。

こんにちは。

—このコーナーでは子育てに関するお悩みや役立つ情報を鈴木先生に伺ってるんですが、今回は「前向きな子育て」について色々とお話を伺っていいことと思います。

—まず、今日の番組のテーマが、朝型か夜型かなんですが、先生はどうなんですか？

私は夜遅くまで起きていられないですね。寝室のカーテンを使わないので朝日がさんさんと入ってくるため、朝起きざるを得ないですね。

—あえてカーテンをしていないのは一つのアイデアですね。夜遅くまで電気煌々としていたら、外から見られますし。

—もう夜になったら寝る。朝になったら日の光で起きる。

そうですね。それが一番健康にいいので。

—じゃあ、大体夜は何時に寝られるんですか？

だいたい十時から十一時で、朝は六時から七時に起きます。

—めちゃくちゃ寝てますね（笑）。

そうそう。八時間ぐらい寝るようになってます。

—いいですね。

朝起きてから十五〜六時間後にメラトニンが出て眠くなるんですよ。ちょうど七時に起きると十一時に眠くなるようになってるから、自然に任せて生きてるって感じですよ。

—健康ですね。

そうですね。病院勤務の時は、十一時はまだ病棟で働いてましたし、七時には職場に

いた時もありました。

―皮肉な話で、病院の先生の方が不健康っていうこと…。特に大学病院でお勤めの先生っていうのは不規則ですよ？

はい。三十何時間連続勤務もありますし、椅子に座った瞬間に寝ちゃったことも。

―本当に身を削りながら病院でもお勤め、また家に帰ったら子育ても待っているという。特に子どもが小さいうちはなかなか睡眠時間が取れませんよね。

本当にそうですね。自分の一番上の子どもは寝かせるのに二時間もかかって夜更かしだったり、夜何回も起きたり、朝起きられなかったりで、とても困ってましたね。

―個人によりますもんね。

本当にね。子どもが小さいときは働いてなかったんで、大人も一緒になって夜更かしして、朝起きるのが遅くなってとまったく生活習慣がよくなかったですね。でも学校に行くようになって、規則的な生活をせざるを得なくなると、下の子どもたちは上に合わせて朝早く起きるので、リズムが自然とつきました。

―できるだけ早めに子どもの体内時計をしっかりとさせられた方がいいと育児本にも書いてあるので、そうしたいと思うけど、働いてるお母さんは六時ぐらいに保育園に迎えに行って、ちょっと買い物して帰ってご飯作ってって、もうそこから職場ですからね。

ですよー

―分刻みでやってるのに子どもが「遊んで〜」なんて言ったら、もう余裕がないし、くたくただし、そこに旦那が帰ってくると「あんた手伝ってよ！」って、ちょっとドスの聞いた声で言いたくもなるし、職場ですよ。

―そんな時に「え、今日の飯これか？」みたいな話したらもうブチン！ですよ。

―それは一生恨むセリフですよ。

この間お話しした親御さんも家が職場だと言ってましたね。むしろ職場でリラックスするそうです。

―確かに。うまく家が回らず、自己嫌悪のお父さんお母さんもいらっしやるでしょうね。

―そうですね。もう睡眠だってコマ切れ状態で、疲労困憊ですよ。先生、真面目な方がよりプレッシャーを感じたりするんでしょうか？

―そうですね。「○○しなければならぬ」という考えが多い人の方がしんどいです。

―はい、こうあるべきみたいな感じのことですね。自分を苦しめたり、追い込んだり。

―そうですね。「今日は疲れたから、卵かけご飯でいいか」と思える人の方が気持ち的に楽ですよ。夕飯はこうあるべき、母親はこうするべきという「べき思考」に自分が苦しくなってしまうので、子どもにちょっとしたことでも過剰に怒ってみたり。

―あんまりそういうふうに関心するプレッシャーかけない方がいいですよ。

―そうですね。自分に対して現実的な期待をするのがすごく大事ですよ。

―大事な子どもですから自分の理想通り、できるだけいろんなことをやってあげたいっていう気持ちなんですよ。でもそれで行き詰まってしまうわけですね。先生のところにも相談に来る方に多い悩みの傾向はどんなものですか？

―そうですね。理想の自分や子どもとのギャップにイライラする、それで子どもに当たってしまったり、子どもと良い親子関係を築けない、子どもが泣いたり、騒いだり、癩癩を起したりでどうしたらいいかわからないなど、どんどん悪循環に陥っていくんですね。夫や周りの人に対しても期待が裏切られたり、ワンオペで自分ばかり大変だとイライラして苦しくなったり。

―もちろん、頑張ってるのは確かなんですけどね。

―そうですね。その頑張りがわかってもらえない、よい結果を生まないと子どもがかわいく思えなくなったり自己嫌悪に陥ったりされますね。

―そういう時って先生はどんなアドバイスを伝えたりしてるんですか？

―私はペアレントトレーニングをしています。今日ご紹介しようと思ってる「トリプルP前向き子育てプログラム」を元にお伝えしています。子育ては学校で学ぶことではないので、よくわからず行き当たりばったりであることが多いです。ですが子育てについて学ぶとどのよう

に考え行動するべきかが科学的根拠に基づいて分かります。例えば、私が今日持ってきたトリプルPのテキストを見てみると、子育て五原則と十七の子育て技術があります。五原則の中には「現実的な期待を持つ」というのがあります。

—現実的な期待ってというのはどういうことですか？

例えば、自分の子どもに対してこのくらいできるはずとハードル高いことを期待していたら、できるまでに時間がかかるので、待てずに「なんでできないの！」と怒ってしまったり、それに対して子どもが癩癩を起こしたりして、問題がさらに増えてしまいますし、子どもの自己肯定感も低くなります。でも今できることを把握して、すこし頑張ったらできるところにハードルを置いて声をかけ、できたら褒めることができると、親子共々成功体験が無理なく積めて自信につながります。ですから、現実的な期待をもつのはとても大事なんですね。

これは親としての自分に対しても当てはまります。完璧な親はいないので、自分にすこく厳しくしすぎない、現実的な期待をするのが、ストレスを溜めないコツです。こういう話を親御さんにしますね。

—過度な期待ではなく、現実に達成できること、子どもにあったものを提示するんですね。

そうですね。ほんの少しの小さい一歩って何かを認識する所から始めるといいんですね。これは小さい子も、思春期の子も、夫婦でもそうだと思います。何でもかんでも短期間に完璧にできるようになんかなりませんよ。そんなことを期待してもイライラするだけです。

—そうですね。やるうかなと思った時に「もう！そうじゃないのに」って言われても、「急に言われたってできるわけないやろー」ってね。

—そうですねー。それは、岸家の話ですか？

—いや、違う(笑)。一般的な話として。お茶碗並べてくらいがいいかもしれませんね。

そうですね。そして一番大事な五原則は「親としての自分を大切にする」です。例えば「もっと寝たい、こんなこと楽しみたい、こんなことがしたい」などの欲求や気持ちや大事にする。そうすれば心が満たされて余裕ができて、子どもに対しても前向きな言葉かけができたり、失敗しても寛容になれます。ですから、良い子育てをするために、親は自分を大切にする必要があります。その上で、子育て技術を学ぶとうまく実践できるようになるんですね。

—子どもにこうしましょう。ああしましょうだけじゃなくて、親としての自分を大切にする。

そうですね。母親は自分を犠牲にして当たり前、何でも自分を後回しで、何でも子ども第一になって、お金も時間も全部子どもに注いじやう。そうじゃなくて、自分自身もケアしてあげないって言う。「自分が楽しんでもいいんですか?」「自分にお金を使ってもいいんですか?」って言いますね。習い事を子どもに三つさせるんだったら、一つやめさせて自分が一つやればいい。そういうこと考えたことなかったって言いますね。

—ちよっと目から鱗のような感じですね。

—確かに日本はお母さんがどれだけ犠牲を払うかみたいなのがありますね。社会もそうで、赤ちゃんがいるお母さんが子どもを預けてお友達とランチに行くって言ったたら、批判されたりして、なかなか社会が許してくれないところがありますよね。

—そこはもうちよっと寛容になるといいですね。

そうですね、親自身も社会もそうなるといいですね。

—なるほど、このトリプルPは先生がよく今後の予定で紹介してくださいましたね。このトリプルPというのは、何を意味しているんですか?

Pがトリプルというのは、Positive Parenting Program (ポジティブ・ペアレンティング・プログラム)の三つのPなんです。日本語で前向き子育てプログラムになります。これは、三十年前にオーストラリアのサンダース教授が開発したもので、三十五カ国以上で実施されていて、世界で最も効果的であると科学的に実証された子育てプログラムの一つです。

—実際、各国でも成果が出ているということですか。講師の先生はどんな方々ですか?

このトリプルPのファシリテーター研修を受けて試験に合格した人達で、香川では私の他にスクールソーシャルワーカーの方や幼稚園や大学の先生、保健師さんといった本職をもった方で、現場の経験が豊富な方が多いです。

内容はビデオを見たり、テキストを使いながらグループワークやロールプレイをしたり、参加型学習なので、非常に実用的です。参加者が十人ぐらい集まって自分たちの子育て経験を話したりしますが、小さい子は赤ちゃんから大きい子は中高生の子どもまで幅広いですね。

—年齢は様々なんですね。悩みも様々だと思いますが、一緒に受講するんですか?

はい。例えば「現実的な期待を持つ」について皆さんの意見を聞くと、二歳の子の現実的な

期待と中学生の現実的な期待は明らかに違いますが、問題は内容ではなく考え方なので、年齢が異なっても参考になります。

単発講演だと聞きっぱなしになりますが、トリプルPだと毎週やるので、学んだことを必ずホームワークとして持ち帰り、家庭で実践しないといけないんですね。みんなと目標を立てて、翌週には結果を発表しあう。うまくいく人もいるし、うまくいかない人もいますが、いずれにせよ学びになりますし、自分も頑張ろうという励みになります。

これを一回二時間で四週間繰り返して、後は電話で個別に三週、自分の子どもや家庭環境に合わせて学んだ子育て技術を使ってみる。そして、八週目にもう一回集まって成果を確認しあって終わりになります。

—結構長くやるんですね。八週間にわたって。

—実際何人も親御さんをご覧になってきたと思いますが、受講の最初と最後で参加された方にどんな変化がありましたか？

最初に集まった時は、みなさん悩みや困りごとがいっぱいで暗い顔してますね。でも最後には別人のように晴れやかな顔して「自分が変わった」「子どもが変わった」という達成感と自信で満ちています。あと驚くかもしれないんですが「子どもは変わってないのにすごく子どもがい子に見える」ってよく言われます。子どものできないところや短所ばかり見ている、ダメな子だと思っていたけど、子どものできているところや長所を見る習慣が身について、八週間後にはすごい天使のように見えてくるんですね。

—意識が変わると。

意識が変わると見方が変わる。人間っていうのはオセロ盤のようなもので、黒と白は裏表なんですよね。つまり、短所（黒）も見方によっては長所（白）になる。自分に余裕がないと子どもが短所だらけの真っ黒に見えちゃう。でもトリプルPをやりながら子どもと関わっていくと、長所がいっぱいなことに気づいて、黒ばかりだったオセロが急にさっと白にひっくりかえるのを感じます。子どもは実は頑張り屋で協力的、かつ思いやりがあり、親を愛している。

—へえー！

「子どもがこんなに良い子だったことに、なぜ私は気づかなかっただろう」とって言われる親御さんがすごく多い。そして子どもも前向きな見方をしてもらえると、行動がさらによくなるし、親の話しもよく聞けるようになり、癩癩も減るんですね。

—それはもう親子共々ハッピーですし、いいご家庭になっていきますよね。

—家庭の空気が変わりますよね。

はい。親の自分が「家庭の空気のキーパーソン」だということにも気付いたと言います。自分がこやかに過ごせば、子どももみんなにこやかに楽しんで、自分がイライラして口調がきついと、子どもも癩癩起こしやすいし、泣いたり、きょうだいげんかしやすいと。でも、これは他人が言うことではないんですね。自分が気づくことが大事です。そうでないと「私が悪いってこと？」ってなりますよね。行動が変わるためには、自分が気づくことが大事なので、トリプルPの一回目ではビデオを見ながら楽しく自分を振り返ることに時間をかけるんです。

—これ京子さん、今ラジオ聞いてらっしゃる方で、ちょっと参加したいなって方いらっしゃると思うんですがね。

—このプログラムを受けることができる対象というのは？

子育て中の保護者の方ならどなたでも。祖父母でも受講できます。

—参加費はいくらなんでしょうか？

参加費はテキスト代を入れて五千円です。助成されているので破格のお値段です。託児も無料です。

—それはありがたいですね。子どもの預け先を見つけるのは難しいし、近くで騒いでいると集中できませんし。

トリプルPは年に二回開催していて、五月に高松、十月に三木町です。申し込みはNPO法人親の育ちサポートかわのホームページからお願いします。

—ということで、今日はトリプルP前向き子育てプログラムについて教えていただきました。ちょっと子育てに悩むととか、現状をなんとか変えたいか思ってたっしやる方、ぜひ一度参加してみたいかがでしょうか。鈴木裕美先生。今月もごうちもありがとうございました。

ありがとうございました。

—来月もよろしくお願いします。