



子どもの問題はこうして解決

〈キッズスキル15のステップ〉

「育て方」や「子どもの性格」のせいにしてない！ フィンランド式キッズスキルで 我慢するスキルを学ぶ

子どもがキレやすいのは私のせい？この子に何か問題があるから？
そんなことを考えていると、どんどんつらくなっていく。
誰のせいにもしない「キッズスキル」を使って、キレない技術を身に付けさせよう。

1 問題を スキルに変換する

ポイント…子どもが問題を抱えているのは、言い換えれば対処するスキルが欠如しているということ。「いけないことをやめる」のではなく、「正しいことをする」ためのスキルがないのだと考えよう。

2 学習する スキルを決める

ポイント…大人が決めるのではなく、子ども自身が必要なスキルを自覚し、決定することに意義がある。学びたいスキルは何なのかと子どもに問い、話し合おう。

3 スキルを学ぶ メリットを考える

ポイント…学習の成果を認識することは、子どものモチベーションを高める。親は、スキルを学ぶ利点に子どもが気付く手助けをしよう。

4 スキルに 名前を付ける

ポイント…学びたいスキルに、自分が考えた名前を付けることで、楽しい遊び感覚でスキルの学習ができる。子どもに自由に発想してもらおう。

5 味方になってくれる ヒーローを選ぶ

ポイント…ヒーローならばアニメのキャラクターのような架空の人物でも、スポーツ選手のような実在の人物でも構わない。ヒーローの存在は、スキル習得を助けるだけでなく、子どもの想像力やストレス対処能力の発達につながる。

6 サポーター候補を 考える

ポイント…スキル習得の手助けをしてくれるような人（親戚や友人）の候補を、子どもと一緒に考えよう。子どものことをよく知る身近な存在が好ましい。大人だけでなく、同年代の存在を加えることは特に効果的。友達関係を強化することも期待できる。

7 自信を付ける

ポイント…子どもが自信を持っていないときは、他人と比較している可能性がある。過去に本人が「できた」事例などを挙げ、勇気付けることで、学習の成功率を上げてあげよう。

8 目標達成後の お祝いを企画する

ポイント…どうお祝いするか話し合うことは、子どものモチベーションを高め、計画性を養う。ただし、ものを与えるのではなく、あくまで「みんなで成功を喜ぶ」お祝いの仕方を考える。

9 スキル習得後の 自分をイメージ

ポイント…スキルを学べたら、今と比べてどのように変わるのか、子ども自身に語ってもらおう。さらに、どう良くなるのか、ロールプレー（模擬練習）をしてみると効果的。

10 身に付けようとして いることを周囲に宣言

ポイント…どんなスキルを学習するのか、周囲の人に知らせよう。「周囲」とは、その問題にかかわっている範囲のこと。周りからの偏見を減らし、協力を得るきっかけになる。ありのままを話すことは、子どもの自尊心を高める助けとなるはず。

11 1日1回以上 スキルを練習する

ポイント…スキルが身に付くよう、ロールプレーなども含めて少なくとも1日1回はスキルを実践するようにする。また、それを褒めることで子どもを勇気付けよう。

12 リマインダーを作る

ポイント…万が一スキルを忘れてしまった場合に、周りの人からどのように思い出させてほしいか子どもと話し合う。この際、大人が決める子どもは罰則のような感じを覚える可能性があるため、子どもが決めることが大切。

13 お祝いを開き、 成功を祝福する

ポイント…スキルが学習できたら、サポーターを集めてお祝いの会を開く。きちんと学習できたことを発表することは、子どもの自信を確固たるものにする。また、サポーターへの感謝の気持ちが高まる。

14 ほかに人にも教える スキルを

ポイント…子どもが学んだスキルを、周りの友達に伝えるように言おう。他者に伝えることは、本人がスキルの重要さをよく理解するだけでなく、周りを助ける思いやりや表現力を培う。

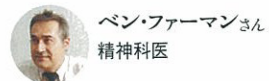
15 新しいスキルを決める

ポイント…次に身に付けるスキルを何にするか子どもと話し合おう。一度スキル習得を体験した子どもは、学ぶ楽しさを実感しているため、大抵の場合意欲に満ちている。しかし、子どもが求めるなら、スキル学習の休暇を少し取るのもOK。

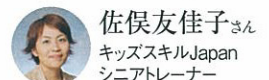


『フィンランド式 キッズスキル』
(ダイヤモンド社、1429円)

ベン・ファーマン著、佐俣友佳子訳。著者の実践例を交えつつ、親子で楽しみながら子どもの問題を解決するメソッドが提案されている。現在、世界11カ国で翻訳され、プログラムは日本を含む19カ国で紹介されている。



ベン・ファーマンさん
精神科医
長年のカウンセリング経験を生かして1990年代にキッズスキルを開発、確立。フィンランドでの実地を皮切りに、現在世界各国でその効果が認められている。著書多数。ヘルシンキ・ブリーフセラピー協会共同代表取締役。



佐俣友佳子さん
キッズスキルJapan
シニアトレーナー
早稲田大学第一文学部心理学専修卒業後、米国でカウンセリング心理学修士号を取得。カウンセラーを経てキッズスキルを手がけるEAP総研でカウンセリング活動に従事。『キッズスキル』の訳者。
<http://www.kidsskillsjapan.com/>

「短気やかんしゃく持ちの子どものが増えていく問題は、世界中に共通して見られる風潮です。しかし核家族化のせいだ、インターネットのせいだと原因を追究していても、目の前の問題は解決しません。子どもと向き合ううえで大切なのは、なぜかと問いただすのではなく、どう解決するかに焦点を当てることではないでしょうか」と、精神科医のベン・ファーマンさんは穏やかに語る。

キッズスキルは、子どもが抱えている問題を周囲の人々と協力しながら楽しく解決する学習メソッド。問題の原因を「まだ足りていないスキル」ととらえ、学習へと転換することから始まる。15ステップの根底には、ポジティブで建設的な発想がある。そもそも2歳ごろまでのかんしゃくは、通常の成長過程にある程度見られる傾向なのだが、その後もそれが持続したり強まったりするようであれば、自分をコントロールするスキルが必要になる。「スキルが不足していることは過失ではなく、必要な筋肉がまだ十分に発達していないようなもので、トレーニング次第で鍛えられるのです。遅すぎるということは決してありません。」(ファーマンさん)。

トレーニングは子ども同士のグループで行うと、情報交換ができたりゲーム感覚になったりして効果が増すが、子ども一人と大人でやってもいい。忘れてはいけないのが、スキル学習の実践は対等な人間関係の上で成り立つという点。大人に求められるのは、子どもを管理するのではなく、問題に取り組むパートナーとしての態度。

また複数人のサポーターの存在も不可欠だ。「フィンランドなどヨーロッパの多くの国々に、子ども一人を育て上げることは村を挙げての一大事業」という言葉があるそう。子どもは周囲のサポートが必要で、それは親も同じ。サポートを求めること、サポートに感謝することも、キッズスキルの重要な学習ポイントです(佐俣友佳子さん)。

誰のせいにもしない。一人で抱え込む必要はなく、他人を思いやり支え合う心を育む努力を惜しまない。キッズスキルを実践するプロセス自体からも、「キレない心」を育てる糸口がつかめそうだ。

キッズスキルはこうして使う

友達をすぐれたたいいた男の子がこんなに変わった

キッズスキルをどうやって使えばいいのか、
ファーマンさんと佐俣さんがスキル習得の手助けをした
男の子の例を見て、より具体的にイメージをつかもう。


仲良く遊ぶスキルを学びたい!

友達と仲良く遊ぶスキル、混乱したら自分の部屋にこもり冷静になるスキルを学ぶことに決めた。




かんしゃく持ちの男の子セッポくん (仮名、8歳)

かんしゃく持ちのセッポくんは幼稚園に通い始める前からカッとなると友達に暴力を振るう癖があった。また、大人に怒られると学校の授業中でも教室を飛び出してしまう、周りの人を困惑させることがしばしばあった。



スキルを身に付けたいことがある!

スキルを身に付ければ、自分の部屋で好きな漫画を読む楽しい時間が増えること、周りの人たちと過ごす楽しい時間が増えることなどの利点があると考えた。




「ロナウド」が身に付けたいスキルの名前

スキルの名前はロナウドと命名した。サッカー選手のロナウドはセッポくんのヒーロー。チームの危機にも動揺せず、冷静に仲間と協力して活躍する姿が、スキルにふさわしいと考えた。



いろいろな人に助けられた

両親、祖母、近所に住む親友をサポートーに選んだ。最初はスキルの意図を親友に理解してもらえず戸惑ったが、根気よく説明したことで協力してもらえるようになった。このことはセッポくん自身の理解も深めた。



ガーデンパーティの約束をした

半年間かんしゃくを起こさなかったら、ガーデンパーティをしてお祝いすることに決めた。おばあちゃんはフルーツケーキを焼いてくれることを約束した。



記録を付けた

ロナウドの写真をノートに張って「スキルブック」を作り、毎日の記録を付け始めた。また、交換日記のように、サポーターたちにもセッポくんができたことをノートに書き込んでもらった。それはスキルを学ぶ励みとなった。



深呼吸でスキルを思い出した

リマインダーには深呼吸を選んだ。周りのサポーターたちも、セッポくんがかんしゃくを起こしそうなききは深呼吸するしぐさを見せることで協力してくれた。また家では、両親にソフトボールを渡してくれるようにも頼んだ。ボールを力いっぱい握ることでストレスを発散できた。



お祝いパーティを開いた

半年間、スキルを実践できたセッポくんは、サポーターたちを自宅に招き、約束どおりお祝い会を開いてみんなに感謝を伝えた。



ロールプレーで練習した

おばあちゃんと一緒に、「誰かに対してカッとなっても深呼吸して冗談を言い返す」「大人に怒られても動揺せず自分の言い分や考えを伝える」ロールプレーを行った。この際、言葉遊びのような感覚で楽しく行うことに重点をおいた。



友達もスキル学習の仲間に誘った

親友以外の学校の同級生にもスキル学習をしていることを説明した。つめをかむ癖があった親友もスキルを学び始め、週1回、お互いの成果を報告し合うことにした。