

今回、地域の方々のご厚意で、3年生がみかん狩りや芋掘り、そして焼き芋体験をさせてもらった。子供たちの弾けるような笑顔と、地域の方々の温かい眼差しがとても印象的だった。

その焼き芋をするために、木っ端を燃やし、おき火を作ったこともあり、多昼休みの時間と重なったこともあり、多くの子供たちが火の周りに集まってきた。たき火のそばに寄る経験がないのか、無造作に火に近づこうとする子や風下に立っている子などがいて、ずっと注意をしなければいけない状況だった。

私のように昭和時代で育った者にとって、こういった収穫体験や焼き火での焼き芋は、かつてはごく当たり前の日常だった。秋になれば、畑で芋を掘り、裏山でみかんをもぎ取り、夕暮れ時には落ち葉や家庭から出る燃やせるごみを集めて焚き火をし、その火で芋を焼いて食べたものだ。特別な行事ではなく、「暮らし」の一部として、土や火、自然と密接に関わりながら成長した。

しかし、時代は変わり、今の子供たちの生活空間から、そうした「本物」の体験は遠ざかっている。土の匂い、みかんの枝を切る時の感触、焚き火の煙、そして焼き芋のほくほくとした熱さ。これらは、メディアからは決して学べない五感を揺さぶる感動だ。

今回、地域の方々は、「自分たちが子供の頃に経験した楽しさ、大切さを今の子供供たちに伝えたい。そして覚えていてほしい。」という強い願いから、農園や時間を提供してくださった。子供たちに豊かで確かな経験をさせたいという、大人の愛と知恵の結晶である。

子供たちは、単にみかんや芋を収穫したのではない。地域の歴史や文化、そして人との繋がりという、何物にも代えがたい宝物をいただいたのだ。このような貴重な体験の機会を与えてくださった地域の方々に、心より感謝を申し上げたい。私たちはこの繋がりを大切にし、子供たちの未来へと繋いでいく責任がある。

今年度はペアレントトレーニングについてシリーズでお知らせしています。今回はステップ3についてです。繰り返しのようになりますが、ステップ1からできるようになったら次のステップに順番に進める、難しい場合は前のステップに戻る、に気を付けながら進めることで大人が楽になっていくと思います。3ステップ目ということで難易度も上がりますが、達成できた時の見返りも大きいものです。それではレッツ・トレーニング！

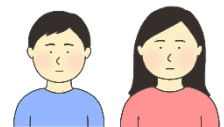
ステップ3 ～してほしくない行動を減らすために～

〈ポイントは、してほしい行動→注目、してほしくない行動→？〉



？は注目の反対のことです。例えばバス停でバスを待っているとします。でもバスは来ません。待てど暮らせど来ません。どうします？私だったら他の方法を考えたり、今だったらスマホで情報を集めたりします。少なくとも「バスを待つ」という行為以外のことをすると思います。つまり「バスを待つ」という行為は「してほしくない行動」の例えで、冒頭の？の答えは「無視をする」です。ここでの注意点として、してほしくない行動をほったらかしにすることではありません。つまり、してほしくない行動があっているときは、視線を合わせず無表情で無視していますが、ほめる準備をしておき、してほしい行動が出てきたら（してほしくない行動をやめたら）すぐにほめる事が大切です（ステップ2の内容です）。以下ポイントをまとめます。

- ・顔、体を背ける…視線を合わせず注目していないことを表現します。
- ・話題を変える…話題を変えることで今の行為には注目しないとのメッセージに。
- ・必要なことを繰り返して言う…子どもの言葉に決して合わせません。
- ・他の事（子）に注目する…その子の望ましい行為（起きてきてはいる等）を見つけて知らせます。
- ・今後は望ましくない行動に目も耳も向けず注目しないことを宣言する。
- ・怒りや落胆などの感情を表さない…無表情に徹し、溜息もNGです。



これらのポイントを押さえつつ進めてほしいところですが、やはり3ステップ目ということで、減らしたい行動の多くはイライラさせられ、我慢することは大変ですし、無視をし始めると、注意を引き戻そうと良くない行動を増やしたり程度をひどくしたりすることが考えられます。ここでさらなるポイントして

- ・それ以外のことに集中する…家事や仕事をしながら無視。（スマホは寂しいかな…）
- ・無視を続けることは程度をひどくしてきた時期が最も大事！自分を励まして！！

無視をすることが目的ではなく、①望ましくない行為を減らし、②望ましい行為を引き出すことが目的です。①②を少しでも見つけたら声かけを！「おっ〇〇やめたね。」

今回のステップ3はステップ1・2とセットであることが最重要ポイントです。うまくいかない時は前のステップに戻って再チャレンジです。基本この3ステップで大丈夫ですが、次回はよりスムーズに進めるためのステップ4を紹介します。