

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美 (すすき ひろみ)  
香川大学医学部 小児専門医

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。  
人の話をきちんと聞くのって難しいですよ。毎月第3火曜日の13:20くらいからRNC日本放送ラジオに出演して子育てについて話したり、リスナーさんからの質問に答えたりしているのですが、パーソナリティさんの言葉にかぶせて話しちゃったり、きちんと聞き取れていなくて全然違うことを言ったり、渾身のダジャレに無反応だったり、もうめちゃくちゃです。。トークを書き起こしてHPに載せているのですが、手伝ってくれる娘に「何これ、カオスやん!」と大笑いされてます。残念ながらHPにはカオスな形跡は一切載せておりません。娘よ、いつも母のツッコミどころ満載のトークを文字に起こしてくれてありがとう。。

## さあ今回は 効果的なルールで自制心を育てる



- 鉄則!!**
- ① シンプルで、具体的で、守りやすいものを
  - ② 数少なく (多くても3つまで)
  - ③ 前向きな言葉で表現する ことです。



③の前向きな言葉というのは、「～するな」ではなく、「～する」と表現することです。なぜなら、しつけとは「してはいけないこと」を教えるのではなく、「すべきこと」を教えるものだからです。

- 例：けんかしない → 仲良く遊ぶ  
スーパーで走らない → 大人の横で歩く  
宿題の前にゲームをしない → 宿題をしてからゲームを30分する



ルールは子どもとよく話し合って、子ども自身が納得することが大事です。また、親も含めて全員が守れるものにすることがコツです。「ルールはみんなが守るもの。守ると家庭(学校)生活がうまくいく。」ということを実体験させるのが重要ですね。ルールの意味がわかれば、親子で言い争う必要はなくなります。「ルールだから。」の一言で決着がつけられるからです。ルールが守れたら、しっかり褒めることも大事なポイントです。褒められると脳からドーパミンが放出され、「ルールを作る→守る→ほめる」のサイクルで前頭前野にある自制心が強化され、育ちます。  
※自制心が育つと、ネット依存予防にもなります。小さい内にルールを守る習慣をつけるといいですね。

「迷惑をかけるな。」とよく言いますが、今日迷惑をかけずに過ごすことができたかは、他人がどう感じるかだからよくわかりませんね。迷惑をかけないためには一日何もしないのが一番ですが、無理ですよ。また、「人の助けが必要=迷惑をかける」となると、障がい者や高齢者への差別を生むことにもなります。それでは、「迷惑をかけるな。」を前向きな言葉で表現したらどうなるでしょうか?それは、「人の役に立とう。」ですね。どうすれば人に喜ばれるか、役に立てるかを積極的に考え、行動を起こす。子どもに人の助けとなり、「ありがとう」を生み出すことを励ましたいですね。