

「その問題、誰の問題？」

～親子の対立を減らす親子関係の作り方：「親業」から学ぶ～

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

新型コロナとの戦いも長期戦に入り、休校・外出制限によるストレス、経済的不安など、家族間の摩擦も増えてくる時期だと思います。異なる欲求を持つ人々が共に暮らす中で衝突は避けられません。トマス・ゴー

ドンは著書「親業」の中で「親子の対立を減らし、子どもの考える力を伸ばす」親子関係について、何かが起こった時「問題の所有者」を明らかにすることがとても大事だと言います。

	子どもが問題を所有	親が問題を所有
状況	子どもの欲求が果たされず問題を抱えるが、その行動が親の具体的な障害にはなっていない場合	子どもは自分の欲求を満たし（満たそうと）しているが、子どもの行動が親の欲求の満足を明らかに邪魔している場合
例	子どもが： ・転んで怪我をして痛がる ・兄弟喧嘩で負けて悔しがる ・好きなゲームができなくて怒る ・テストで悪い点を取らないか心配する ・友達から嫌われているのではないかと心配している	子どもが： ・大人同士の会話に割って入る ・本を繰り返し読んでと言い続ける ・部屋を散らかしっぱなしにする ・分担した手伝いをやらない ・借りた工具を出しっぱなしにする
対応	「能動的な聞き方」で、子供の感情を受容し、子どもが問題解決するのを待つ。時に解決策と一緒に考える。	「わたしメッセージ」で親の感情を伝える。命令・批難・説教・脅し・罰でコントロールしようとしない。

<子どもが問題を所有している場合>

子どもは「自分の問題を訴える権利」があります。問題解決の過程は成長する良い機会です。ですが親は、子どもの不満の声を聞くとなぜかイライラしてしまい、その機会を知らずに奪ってしまいます。

<親が子どもの問題解決のチャンスを奪う状況>

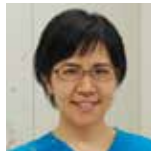
- ①問題を表出させない 例：「そんなことで泣かない！」
「大丈夫！」
- ②理屈・説教 例：「誰かが負けるのはしょうがない」「あなたが意地悪したんでしょ」
- ③解決策を伝える 例：「『ごめんなさい』しなさい」

「嫌なら毎日勉強しなさい」

それが、「問題の所有者が子ども」と考えると、不思議とイライラしにくくなり、「悔しいよな」「心配なんだね」と共感した声かけができます。一旦受容されると子どもは不思議と自ら解決策を見つけ出ししていきます。幼児～低学年では親が気持ちを理解してくれたというだけでスッキリして問題解決してしまうことも実は多いです。

親子間のイライラや対立に悩まれている方は、騙されたと思ってまず一度「問題の所有者は誰か？」を考えてみてください。「問題の所有者が親」である場合についてはまた次回に。

新しく赴任しました先生方をご紹介します



上原 知子

久米島の皆さま、初めまして。4月から赴任しました上原知子と申します。那覇市出身、琉大卒で専門は産婦人科です。夫が昨年より単身赴任で久米島病院に勤務しており、久米島は自然が豊かで子育てに最高！とのことで1歳と5歳の息子と一緒にやってきました。内科としての勤務になり不勉強な部分も多々あるかと思いますが、日々勉強しながら、また、産婦人科医としても皆さまのお役に立てればと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



本間健一郎

久米島町の皆さま、初めまして。令和2年4月より琉球大学病院 第二内科から派遣となりました本間健一郎と申します。これまで、久米島デジタルヘルスプロジェクトに関連して派遣された、山城清人先生、上原盛幸先生、仲村武裕先生からの引継ぎとなります。専門分野は糖尿病などの代謝疾患と甲状腺疾患などの内分泌疾患です。糖尿病に対しては、各々の生活スタイルや価値観も踏まえて治療方針を考えることが大切だと考えています。外来では普段の生活など、詳しくお話を聞かせていただき、一緒によりよい方針を考えていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



与那覇 翔

久米島町の皆様、初めまして。今年4月より宮古病院から久米島病院に赴任した与那覇翔と申します。赴任した4月早々、全国的に新型コロナウイルスが流行しました。新型コロナウイルスは非常に多彩な症状を示すことや、風邪の症状とほとんど違いがないため診断が難しいウイルスです。感染対策も非常に神経を使っている状況です。久米島病院でも屋外テントを設置し、防護服を着用しながら診療にあたっています。教育機関や観光業、飲食店などにも多大な影響を及ぼしている状況ですが、町民と一緒に頑張っていきたくと思っています。1日でも早くウイルス感染が収束し、平穏で穏やかな久米島に戻ることを願っています。久米島町民の皆様の健康に少しでも貢献できるように頑張りますので、今後ともよろしくお願ひいたします。