

立石美津子先生 講演会 参加者の感想など

- 本日は素晴らしいお話をありがとうございました。
子育ての考えが変わりました。今日から改善することがたくさんあります。
- こどもへの「言葉がけの大切さ」をあらためて感じました。
伝え方に気をつけて、こどもの自己肯定感を育てていきたいと思います。
- パワーポイントで写真やイラストが多く、楽しくわかりやすく良かったです。
- こどもを信じて、できたことをしっかり褒めて、一緒に成長していきたいと思います。
- こどもの頃の育て方の影響や重要性がよくわかりました。
保育の現場でも参考にして活かしたいです。
- 親が明るく元気に過ごすことで、こどもの肯定感も育まれるものと感じました。
- 自分の母親が完璧主義で、自分もあまり褒められた記憶がありません。
自分が子育てするときには、たくさん褒めて育ててあげようと思います。
- 「脳は否定形を理解しない」「視覚ツールが効果的」など今日から使える情報でとても参考になりました。
- 「置かれた環境で、自信がついたり自己否定したりが人間」。その環境を作ってあげられるのは親。1割の“実践する”お母さんになりたいと思います。
- 自身がマイナス思考の完璧主義でしたが、「テキトー=いい塩梅」と捉え、自分も楽しんで子育てしていこうと思います。
- 仕事が忙しく、こどもにきちんと向き合えていないのではないかと心配していました。
講演を聴いて、「意外とちゃんと“テキトー”な子育てができているのかな」と安心でき、来て良かったと思いました。
- 自分自身を客観的に見つめ直すことができ、自分を認めてあげる事もでき涙が出そうになりました。
こどもの成長に合わせて自分も成長していこうと思います。本日はありがとうございました。

(質問)

Q 心臓の悪い甥っ子がいるのですが、療育手帳はもらうべきですか？

A 療育手帳は知的障害者に発行される手帳ですので、心臓の疾患などに対して発行されるものではないと思います。詳しいことはお住いの自治体の保健福祉課にお電話で問い合わせしてみてください。確かな情報が得られると思います。

Q テストが30点しか取れなかった我が子に、努力しなくていいと勘違いしないような声かけをどのようにしたら良いですか？

A 「30点頑張って取れたね。次の目標を一緒に立てよう」と言ってみてください。子ども自身に「次は60点取れるように頑張って勉強する」「次は70点…」など選択権を与え、自ら意思決定させるのです。

いずれにせよ、成績が悪いことを実感しているのは子どもです。その子に対して「なんでこんな酷い点数しかとれないの！」の言葉は“傷口に塩”で学習意欲をそぐだけになります。

Q 子育てはストレスもあります。親としてどのような心持ちで生活したら良いですか？

A ストレスがあることが悪いことだと思って自分を責めてはなりません。方法としては、子どもと離れている時間に「家事をやってしまおう」ではなく、趣味を持ったり、喫茶店に行ってケーキとコーヒーを飲んだり…

また、そのストレスを共感してくれるママ友に愚痴をぶつける場を持つことです。一人で抱え家にこもって悶々としてしまうとストレスが増すばかりです。自分なりのガス抜き（これをしているときが一番楽しい）の方法を見つけてくださいね。

※立石先生の HP はこちらです⇒ <http://tateishi-mitsuko.com/>