

# 不安な子に「大丈夫」と言っはいけない納得理由 | 子育て

成田 奈緒子：小児科医・医学博士、公認心理師 / 上岡 勇二：臨床心理士・公認心理師 2023年11月17日



「大丈夫！ あなたならできるよ！」という声かけ、一見問題ないように思えますが.....（写真：yosan/PIXTA）

我が子が失敗したり、がっかりした様子を見せたりしている時に、子育てにおいてつい親が言いがちな一言「大丈夫だよ」。一見、良い言葉がけに思えるが、小児科医・医学博士・公認心理師である、成田奈緒子氏と、臨床心理士・公認心理師である上岡勇二氏によれば、これは子どもの脳に悪影響を与え、自信を奪う言葉であるという。なぜ、悪影響を及ぼすのか。かわりに、どのような一言を投げかければよいのかについて語ってもらった。

## 「大丈夫！」って本当に大丈夫？

### 【事例】

×「大丈夫！ あなたならできる」

○「あのときのようにやれば、うまくいくかもね」

「大丈夫」って言葉を信じたのに！

ハルカ（小3）

もうすぐピアノの発表会を控えているハルカ。難しい曲に挑戦することもあり、「失敗しないかな？」といつも以上に不安に思っています。「大丈夫！ ハルカならできるよ」と母親は背中を押しました。

そうして迎えた発表会。途中で間違えてパニックになり、演奏が続けられなくなってしまいました

た。泣きじゃくるハルカを必死で慰める母親。しかし、「お母さん、大丈夫って言ったのに。嘘つき！」と部屋に閉じこもってしまいました。

その翌日から、ハルカは不登校になってしまいました。

皆さんは日々の家庭生活の中で、「100点取るなんて偉いね」「大丈夫！あなたならできる」「ちゃんと片づけなさい」「遊んでないで早く宿題しなさい！」などと、お子さんに言っていないでしょうか。どれも、親御さんたちは「よかれと思って」言われているのだと思います。しかし、こうした「何気ない一言」は、子どもの脳を「ダメ」にする可能性があります。

## 「大丈夫」は根拠のない「雑な言葉」

子どもの脳をしっかりと育てるために、「言葉」を介した親子のコミュニケーションはとても重要です。なぜかという、脳は、何度も繰り返し入ってきた刺激を「重要なものである」と判断し、その神経回路を太く、速くする性質があるからです。つまり、否定的な言葉を多くかけられた子どもは、脳がネガティブな刺激を速く処理してしまうようになります。

ネガティブな刺激は、子どもにとって大きなストレスとなります。親から発せられたネガティブな言葉がきっかけとなり、起立性調節障害などの病や、不登校、万引などの犯罪、非行.....といった大変なトラブルにつながってしまうこともあるのです。

子どもへの否定的な「言葉」とは、「本当にお前はダメだな！」「何度言ったらわかるの！」などといったわかりやすいものだけではありません。冒頭に挙げたような、「一見ポジティブで、子どものためになりそうな言葉」も、伝え方次第では、脳にとってネガティブな刺激になってしまいます。

子どもが出した成果をほめる「100点取るなんて偉いね！」は、裏を返せば「100点以外取るのはダメ」というメッセージにもなりえます。また、「大丈夫！あなたならできる」は、失敗したとき、子どもを絶望させてしまう可能性もあります。

こうした「わが子を思うがゆえの一言」によって、かえってお子さんに悪影響が及んでいくケースを、私たちはこれまで数多く見てきました。

子どもが不安やプレッシャーを感じているとき、親は「大丈夫！あなたならできる」と励ましがちです。親としてはよかれと思って言っているつもりなのですが、その一言により、ハルカのような深刻なトラブルが引き起こされてしまうことがあります。

親が言う「大丈夫」は、「雑な言葉」の代表格です。

この「大丈夫」には、何の根拠もありません。無自覚にだとは思いますが、なぜ「あなたならできる」のか、考えて説明するような時間もないし、面倒くさいから「大丈夫」と雑に言ってしまうているのです。

不安を感じやすい子どもは、根拠もなく励まされれば励まされるほど、どう対処していいかわからず、より一層不安になってしまいます。さらに失敗をすると、「大丈夫って言ったのに」と親を恨んだり、「ダメな人間だ」と自分を責めたりしてしまいます。そのストレスにより、身体症

状が出たり、不登校になったりしてしまう場合もあります。

## 「なぜできるのか」を論理的に伝える

子どもに言葉を伝えるときは、「ロジカルに」「フルセンテンスで」が基本です。ロジカルな言葉がけは、しっかりと論理的な思考のできる前頭葉を育むからです。

ハルカの場合は、なぜ「あなたならできる」のかについて、その理由を論理的に伝えてあげるべきでした。たとえば、過去の成功体験を思い出させてもいいでしょう。

「今年の発表会も大丈夫だったじゃない。あのときのようにしっかり練習をすれば、もしかしたらうまくいくかもね」というような感じです。このときに、「あのときのようにやればできると思うよ」というのは、母親の考えを押しつけているのでNGです。

また、自分が不安を克服したエピソードを具体的に話してあげるのも有効です。たとえば、「お母さんも子どもの頃、ピアノの発表会っていつも緊張したなあ。でもさ、一度、目を閉じても弾けるくらいに頑張って練習してみたの。そうしたらさ、本番で全然緊張しなかったんだよね。そんな方法もあるよ」などと話してあげましょう。ただしこのときも、「だからあなたもそうしたらうまくいくよ」というのは親からの押しつけになるのでNGです。

親自身の失敗克服エピソードは、子どもにとって何より説得力のある言葉です。ピアノの発表会に限らず、子どもは成長していく中で、数えきれないほどの困難に直面します。そんなときのために、親は子どもに話してあげられる「経験のストック」を持つようにしましょう。自身の経験を話す際には、もちろんすべて実話のほうがいいですが、説得力が弱いと感じたら多少脚色をしたり、手持ちの経験がない場合にはフィクションを交えたりしてみてもいいと思います。

親は子どもより、すべての面において先達です。親は子どもよりつねに、「知恵者」であり、「一枚上手」でなければなりません。思いつきで言葉を発するのではなく、その言葉を聞いた後の子どもの反応までをしっかりと考えて、不安を勇気に変える言葉選びをしましょう。

ほかにも、私たちの「ペアレンティング・トレーニング」を学んだ親御さんの中に、素晴らしいエピソードがあるのでご紹介します。

マキ（小5）は、学校の合唱祭でピアノの伴奏をやりたいと、校内オーディションに応募しました。張り切って一生懸命練習をしていたのですが、何とオーディションの数日前にインフルエンザにかかってしまいます。結局、マキはオーディションに参加できず、伴奏者はほかの子に決まってしまいました。

## 「失敗」したときこそ、脳育てのチャンス

落ち込んで大泣きしているマキ。しかし、お母さんは冷静に、「ここはチャンスだ！」と考えました。「自分が健康な状態を保つことができなければ、大切なチャンスを失うことがある」とマキはこの経験で身をもって知ることができたからです。

お母さんは、マキの悔しい、やるせない気持ちをじっくりと聞いてあげました。子どもが感情的になっているときには、「次のチャンスにまた頑張れば、いいことがあるよ」などと正論を言う

のは禁物です。まずは、子どもの声に耳を傾け、認めてあげる。「共感」「傾聴」という態度が、子どものストレスを和らげていきます。

するとある日、「合唱祭は来年もあるから、今度は体調を崩さないようにしてオーディションを受ける」とマキは言いました。お母さんは「そういうふうに考えられるのって、すごくいいね」とだけ伝えました。

翌年、マキは体調管理を怠ることなく一生懸命練習をして、見事オーディションに合格。合唱祭を聴きに行ったお母さんは、誇らしげに演奏する娘の姿をととても頼もしく感じたそうです。「信頼のパーセントを増やすことができました！」と笑顔で話されていました。

親が子どもにどれだけの的確なアドバイスをしたとしても、失敗をすることはあります。しかし、子どもが失敗したときこそ、「脳育てチャンス」の到来です。どうすれば次にうまくやれるかを計画し、実行することは、すべて前頭葉の働きによるものだからです。

子どもが失敗したとき、親は一緒になって落ち込んでいる暇などありません。親は子どもの気持ちに共感・傾聴しながらも冷静さを保ちましょう。

つねに「一枚上手」の「知恵者」としてサポートしてほしいと思います。