

「ちゃんとしなさい」と叱る親の子ほどできない訳

言葉がけは「ロジカルに」「フルセンテンスで」が基本

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12月01日



「ちゃんとしなさい」と言いがちですが、「ちゃんと」って具体的にはどういうことなのでしょう？
(写真：ペイレスイメージズ1（モデル）/PIXTA)

親が子育てにおいて、我が子に投げかける機会が多い「ちゃんと〇〇しなさい」。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、これは子どもの脳の育ちを「阻害」する悪い言葉がけであるという。なぜ、不適切なのか。親は子に対して、代わりにどのような一言を投げかければよいのか、[『その「一言」が子どもの脳をダメにする』](#)を上梓したお2人に語ってもらった。

「あいまい言葉」が脳の成長を阻害する

【事例】

- × 「ちゃんと片づけなさい！」
- 「元の場所に戻そうね。そうすると次に読むときに見つけやすいよ」

どう片づければいいの？

いつも部屋を散らかし放題のコウタ。机の上は何が置かれているのかわからない状態、漫画を読んだら床に出しっぱなし……。「ちゃんと片づけなさい！」と叱るのが母親の日課になっています。叱られると少しは片づけるのですが、母親の考える整理整頓には程遠い状態です。

そんなある日、いつものように、片づけをしないコウタを叱ると――。

「うっせえなあ、クソババア！」

コウタは、勢いよく本を壁に投げつけ、壁に穴を開けてしまいました。母親は驚きのあまりその場に立ち尽くしています。

「ちゃんと宿題をやりなさい！」「ちゃんとした格好をしなさい！」「ちゃんと挨拶をしなさい！」

子どもに注意をするとき、「ちゃんと」という言葉を使っている親御さんがとても多いように感じます。「ちゃんと」「きちんと」「しっかり」などは、そのときの状況によって定義の変わる「あいまい言葉」です。この言葉を使うことによって、子どもの脳は不安になり、混乱し、脳の成長が阻害されてしまいます。

子どもは「あいまい言葉」が判断できない

「ちゃんと」などの「あいまい言葉」が判断できるようになるのは、大人になってからです。前頭葉は、論理的な思考をする、行動のために計画を作る、自己を客観化するなどの「高次脳機能」と呼ばれるさまざまな機能をつかさどります。

大人は前頭葉がすでに十分に発達しているために、「あいまい言葉」にあたる内容を、前頭葉を使いながら状況に合わせて理解することができます。しかし、小学生の前頭葉はまだ発達途上です。大人のように、「あいまい言葉」を状況に合わせて判断し、行動するのはとても難しいことです。

コウタは、発達途上にある前頭葉を使って、自分なりに「ちゃんと」片づけているつもりだったのでしょう。しかし、母親に毎回ダメ出しをされて、すっかり自信をなくしてしまいました。そのような状態が長く続くと、親に反抗するようになってしまうケースは決して珍しくありません。

ほかにも、私たちのもとを訪れる親御さんの中には、こんなケースがありました。子どもが玄関先にランドセルを置きっぱなしにしていたので、「ちゃんと片づけなさい」と注意したら、今度はリビングにポンと置いたというのです。これもコウタのケースと同じで、親は「子ども部屋」に片づけるのが「ちゃんと」だと思っています

が、子どもは「リビング」が「ちゃんと」した場所だと思ったのでしょう。しかし、親御さんはそのことがわからず、さらに、「何でちゃんと片づけないの！」と子どもを追

い詰めてしまいました。

「ちゃんと」という言葉でどれだけ注意しても、子どもは何をしていいかわからず、混乱していくばかりです。このようなディスコミュニケーションを続けると、親子の関係性はどんどん悪化してしまうでしょう。

親は、わが子が幼いうちは「あいまい言葉」を使うべきではありません。そのことをする必要などがしっかりと理解できるように、「ロジカルに」「フルセンテンスで」教えてあげましょう。

たとえば、部屋の床に漫画が散乱していたなら、「漫画を読み終わったら本棚の元の場所に戻そうね。そうすると次に読むときに見つけやすいよ」などと説明してあげましょう。どのように片づけるのか、なぜ片づけるのかがわかれば、言われた子どもは混乱せずに済みます。

言葉がけは「ロジカルに」「フルセンテンスで」が基本

「ロジカルに」「フルセンテンスで」言葉かけすることは、前頭葉の発達にも役立ちます。前頭葉は、物事を筋道立てて考えていく、思考するための脳です。「おりこうさんの脳」（大脳新皮質）に論理的な言葉をたくさん入れてあげることで、前頭葉への神経回路が構築されやすくなります。脳がどれだけ豊かに育つかは、親からよい言葉をどれだけ多く与えられるかにかかっています。

「ロジカルに」「フルセンテンスで」の言葉がけは、幼児の頃から始めても早過ぎることはありません。

たとえば、子どもが擦り傷を作ったときには、「痛い痛い飛んでけ〜」と言うのではなく、「これぐらいの傷なら消毒液を塗って、絆創膏を貼っておけば3日で治るよ」などと具体的な対処方法を教えてあげましょう。そして3日後、「きれいに治ったね」と傷の治りを確認してあげます。そうすることで、また同じようなけがをしたときに、「これぐらいなら大丈夫。消毒液を塗って絆創膏を貼っておこう」と自分で判断ができるようになります。

また、出かけるときには、「もうすぐ出かけるよ」とあいまいに伝えるのではなく、「10時5分のバスに乗るから、9時50分に家を出るよ」と伝えましょう。自分で考えて準備をする力を養うことができます。

このように、親が子どもに対して「ロジカルに」「フルセンテンスで」言葉を伝えることは、自分の力で困難な状況を乗り越えていくための知恵を子どもの脳に蓄積させていくことなのです。

「うげえ」「別に」「関係ないし」など、ロジカルやフルセンテンスにはほど遠い言葉を発する子どもたちをよく見かけます。彼らあるいは彼女らは、相手と話したくないか

らそのような言葉を使っているのではありません。ボキャブラリーが乏しいためにフルセンテンスで話せないという場合がほとんどです。

「おりこうさんの脳」にボキャブラリーの蓄積がないと、相手に物事をうまく伝えることができません。さらに、前頭葉と間脳・脳幹をつなげる神経回路「こころの脳」も構築されていないので、ロジカルにフルセンテンスで伝えられないのです。伝える言葉を持ってないことは、子どもから自信を奪うことです。ひいては、社会で自立する力をも奪ってしまうことになりかねません。

親から発せられる「言葉」は、子どもの脳の発育に大きな影響を与えます。子どもは、脳が完成する18歳までの時間の大半を、家庭で親とともに過ごすからです。毎日の家庭生活の中で、何度も繰り返される「言葉」のやりとりは、子どもの脳育てにとっても重要です。無自覚に言葉を発するのではなく、常に意識的に言葉を選び、「ロジカルに」「フルセンテンスで」を心がけましょう。

片づけに「治外法権」を取り入れる

ところで、コウタのお母さんのように、子どもが「部屋を片づけない」ことを悩んでいる親御さんを多くお見受けします。

私たちが提唱する「ペアレンティング・トレーニング」では、「親子がお互いを尊重して協力し合う体制を作る」こと、あくまで家族が共同生活をすることに重きを置いています。つまり、家族の共同生活が円滑ならばそれでいいので、子どもだけが使う子ども部屋が散らかっていることに大きな問題はない、ということになります。

私たちは、部屋の片づけをしていないことで無駄に子どもを叱り飛ばすよりも、いっそのこと、子ども部屋を「治外法権」にすることをおすすめします。「治外法権」というのは、文字通り、親は部屋がどんなに散らかっていようと一切干渉しない、子どもにその采配を任せるということです。また、「子ども部屋の掃除」という名目で、スマホや個人的な手紙などを勝手に見る親がいますが、これもNGです。

治外法権エリアを作るということは、子どもに対する「心配／信頼」の、信頼の割合を増やすことでもあります。

「子育て科学アクシス」で学ばれている親御さんの中には、子ども部屋を廃止されたという方もいらっしゃいます。私たちの「家族で共同生活をすることに重きを置く」という考え方からすると、むしろ子ども部屋そのものがない方が好ましいだろうと判断したからです。

その親御さんは、子ども部屋を廃止して、その場所に、父親・母親・子どもそれぞれの机と本棚を置くことにしました。

「子ども部屋廃止」のすすめ

その上で、それぞれの机と本棚は「治外法権エリア」なので、どれだけ散らかっていても文句は言わない。しかし、それ以外の床やごみ箱、小さなテーブルは共有スペースなのでしっかりと片づけるというルールを作りました。さらに、母親や父親の机や本棚に子どもの物が散らかっていた場合は、それが生活を妨害するなら容赦なく捨てるということにもしました。

これは逆に言えば、子どもの机の上の物は、ほかの家族は一切触らないということでもあります。この方法なら、何でもかんでも片づけなければならないわけではないので、子どもにストレスがたまりません。「共同生活のための最低限の片づけ」が、子どもに無理なく身につけていったそうです。

ちなみに、その親御さんのお子さんは、自分の机の上に、平気でスマホなど何でも置っぱなしにしているそう。治外法権エリアを、親が絶対に見ない、触らないとわかっているからです。あけっぴろげなようであり、快適な生活と各自のプライバシーはお互いに尊重できる。それが私たちの提唱する「正しい家庭生活」なのです。

東洋経済

TOYOKEIZAI

ONLINE

東洋経済ID関連サービス

- The ORIENTAL ECONOMIST
- 東洋経済education × ICT
- 会社四季報オンライン
- シキホー！ Mine

- 業界地図デジタル
- 東洋経済STORE
- 東洋経済デジタルコンテンツライブラリー
- 株式ウイークリー

法人向け関連サービス

- 法人向けデータ
- 東洋経済広場
- 東洋経済プレス

東洋経済新報社について

運営会社 | 採用情報 | 公式アカウント一覧

東洋経済オンラインについて

サービス紹介 | 広告掲載 | WEBサービスでの情報収集 | プライバシーポリシー | 知的財産 | 特定商取引法に基づく表示

Copyright©Toyo Keizai Inc.All Rights Reserved.