

# ペアレント・トレーニング

(株) エスエムディ  
2025. 4月

新年度がスタートいたしました。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

## 今回は『行き渋り』というテーマで考えてみましょう

園や学校に行きたくない!と泣いてしまったら、どうすればよいでしょうか。無理に通わせて、大きなストレスを抱えて、さらに大きな拒否を示すこともあります。子どもに話を聞いたり、様子を観察したりしながら、原因を探るようにしましょう。

### 行き渋りの主な原因



#### ●母子分離（ママ離れ）ができていない

赤ちゃんの頃はお母さんにべったりでしたが、大きくなるにつれて離れても「ママは見守ってくれている」と不安にならないようになります。しかし、不安を強く感じやすい子は、離れることに抵抗があり「見守ってくれている」と思うことができずに、離れられないことがあります。

学校などに送り出すときは「終わったら迎えに行くよ」「帰ってくるの待ってるよ」など、直接声に出して「ちゃんと見ているよ」「そばにいるよ」とメッセージを伝えてみましょう。

#### ●はじめてで不安を感じている

わたしたち大人でも、はじめてのことや知らない場所に行くときは苦手を感じたり緊張したり、不安になることがあります。子どもたちも、不安を感じてパニックを起こしたりすることがあります。「たまには行きたくない日もあるよね。でも行ったら楽しいことあるよ。」など前向きな声かけをしてみましょう。そして、頑張っていくことができたなら、今日一日の中で楽しかったことを聞いてみましょう。

『不安』よりも『楽しい』思い出が増えて、不安が解消されることがあります。

### 行き渋りは子どもからのSOS

朝の忙しい時間に「行きたくない!」と拒否したり、準備をしなかったりすると、子どもを叱ってしまうことがあります。しかし、子どももうまく自分の感情や状況を説明できずに、泣いたり拒否をしてしまうことがあります。子どもの様子を観察して、学校や園の先生からも、どのように過ごしているか様子を聞き相談してみましょう。わたしたちも、日ごろの様子で変化に気づくように努め、都度お伝えしていきます。

ひとりで悩まず一緒に考えていきましょう。

