

世の中には時々、このような理不尽を感じることがあります。



ある日、掃除の時間に友だちとちょっとふざけていたら、そのはずみで、モップが窓ガラスにあたっしまい、ガラスが割れてしまいました。



何やってんだ！1か月間
1人で居残り掃除だ！

A君の場合



長いお説教とペナルティ

次からは気をつ
けるんだぞ

B君の場合



軽い注意で終わり



このように、同じことをしても、すごく怒られてしまう人と、そこまで怒られない人がいます。
こういうことはなぜおこるのでしょうか？これは差別でしょうか？

こたえ

A

「差別」という場合もあるかもしれませんが、多くの場合は

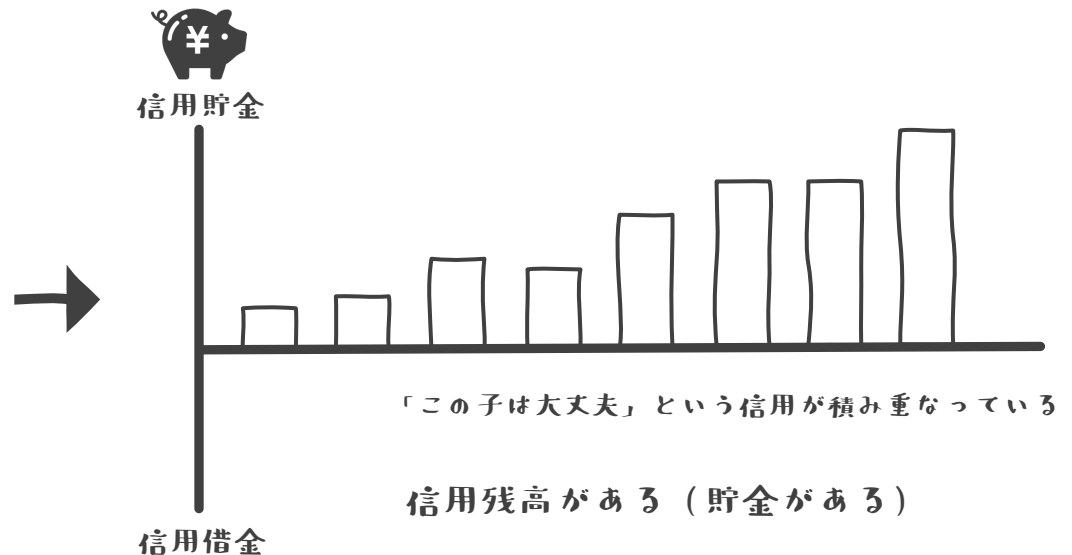
「信用残高によって目の前の出来事の評価が変わる」

という人間の心理現象、と言えます。

ということかと言うと...



普段からきちんとルールを守ったり
先生の言うことを聞いている子は...



信用残高があると、1回大きな問題を起こしても「いつもはちゃんとやっているし
また同じことはしないだろう」と信用され、そんなに怒られない、という結果になる



貯金を切り崩して
信用を保つイメージ

こたえ

A

「差別」という場合もあるかもしれませんが、多くの場合は

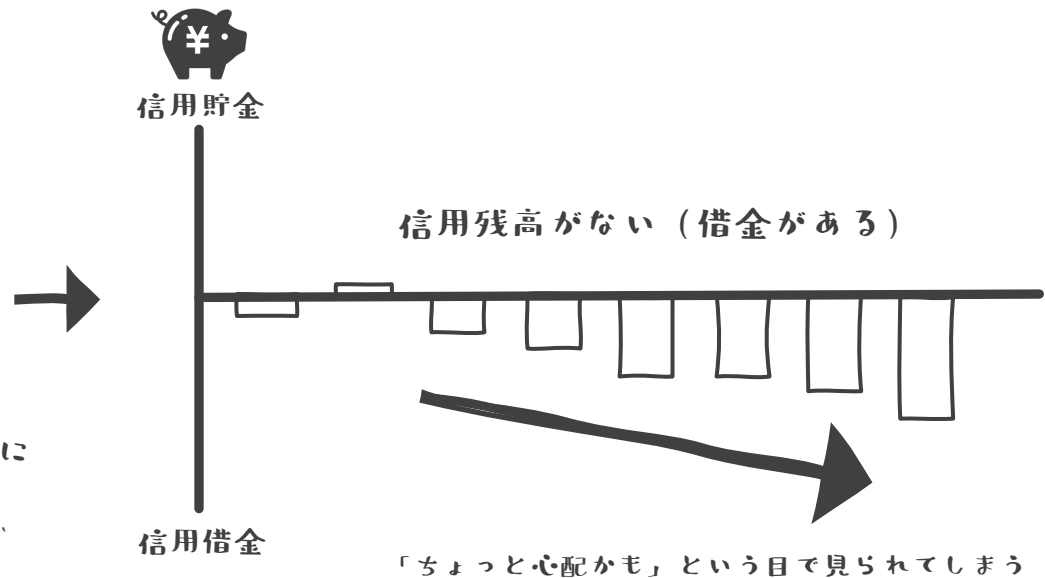
「信用残高によって目の前の出来事の評価が変わる」

という人間の心理現象、と言えます。

反対に...



普段からルールを守れなかったり、周りに
迷惑をかけるようなことをしていると...



信用残高がないと、大きな問題を起こした時に、信用がないため、「また同じ
ことをするのは」と思われて、厳しく怒られてしまう、という結果になる。



切り崩せる貯金がない
つまり信用がない

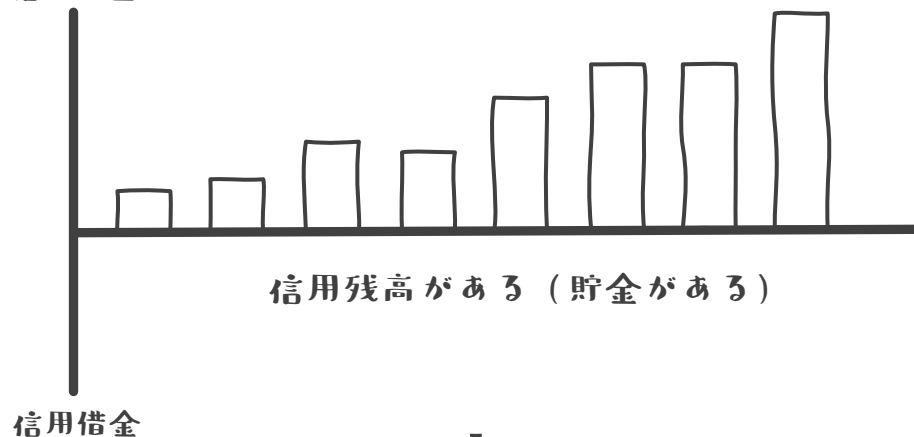


簡単に言い換えると「信用残高」とは「日頃の行い」

ポイント



信用貯金



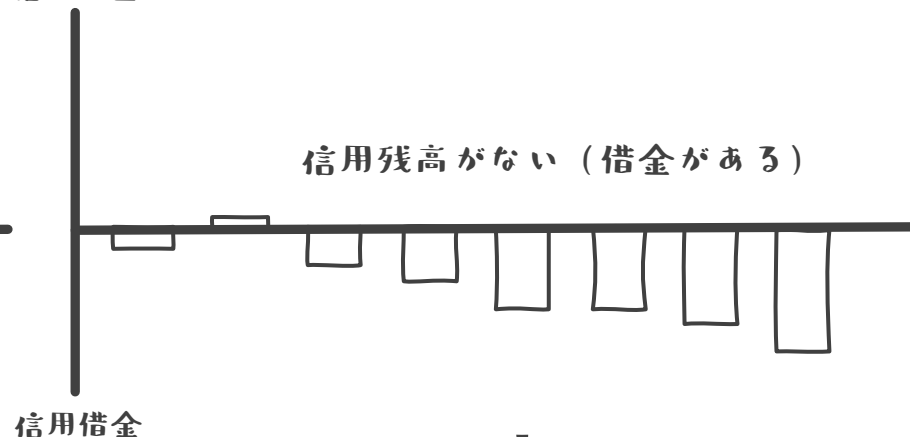
信用借金



こういう人には周りは優しくするし
たくさんの人があつまってくる



信用貯金



信用借金



こういう人には周りも厳しくなるし
たくさんの人から距離をおかれる

「大きな問題」を起こしたかどうか、よりも、日頃の小さなことの積み重ねが、あなたの評価を作っているということ。だから、地道な毎日の積み重ねで信用を勝ち取っていくしかないのです。さて、あなたの「信用残高」は、今どれくらいあるでしょうか？



「信用残高」の考え方は親から子への関係においても同じ

普段から小言が多かったり...



貯金になるようなコミュニケーションが少ない



信用貯金

親子関係において借金状態になっている

信用借金



このような「日々の積み重ね」の中で、親子関係が悪化してしまい、子どもが
少しのことで反発する状態を生んでしまうのかもしれない。



親子関係における一般的な貯金・借金行動



貯金になる行動

- 👉 あいさつする
- 👉 ほめる・認める
- 👉 話に相づちを打つ
- 👉 言葉をくり返す
- 👉 共感する
- 👉 実況中継する
- 👉 なぐさめたり励ましたりする
- 👉 わざらう
- 👉 困っている時に手伝う
- 👉 具合が悪い時に手当する
- 👉 身の回りの世話をする
- 👉 話を聞く（否定はせずに）
- 👉 スキンシップをする
- 👉 1対1で関わる時間を作る
- 👉 子どもが好きなことを一緒にやる



借金になる行動

- ✕ 話を聞く前に意見する
- ✕ ダメ出しする
- ✕ 否定する
- ✕ 問い詰める
- ✕ 決めつける・押しつける
- ✕ 突き放す
- ✕ おどす
- ✕ 他の子と比べる
- ✕ 嫌味を言う
- ✕ 怒鳴りつける
- ❗ 指示する・注意する

「指示する・注意する」は出費ではあるが、食費や光熱費のように必要な出費であり、ゼロにすることはできないので、ムダ使いを減らして正しく使う、という考え方が大事

(養育者用)

自分の貯金・借金行動を書き出してみましょう。



貯金になる行動

Blank box for writing down actions that lead to saving.



借金になる行動

Blank box for writing down actions that lead to borrowing.

一般的に、年齢が高くなればなるほど「借金になる行動」を減らすことが重要です。

また、相手の受け止め方に左右される部分も多いため、借金になっている行動は何なのかを子どもに直接聞くのも良いでしょう。

(子ども用)

自分の貯金・借金行動を書き出してみましょう。



貯金になる行動



借金になる行動

大きな問題を取り上げるだけではなく、日々の小さな出来事も書き出していきましょう。例えば「暴力をふるう」という大きな問題ではなく「ドアをバン！としめる」といったことも、実は毎日積み重なっていくと大きな借金になります。相手が何をストレスに感じているかは相手の受け止め方もあるので、相手の意見を聞きながらシートをうめていきましょう。

このシートの使い方（支援者用）

使い方

- ▶ 人間関係の基本を貯金・借金に例えたもので、日頃のコミュニケーションや行いが大事、というお話です。
- ▶ 主に親（養育者）に使うことを想定して作っていますが、子どもだけに使うこともできますし、親子両方に使うことも想定しています。
- ▶ 親に対して使う際には、親が自分の関わりの何が問題になっているのかを気付かせることを狙いとして作っています。
「叩かなければOK」「怒鳴らなければOK」ということではなく、日々の細かいやりとりでも、子どもがストレスに感じることがあり、その積み重ねの結果、子どもが親を避けるようになる、ということを自覚してもらえようようにこのシートを使って展開させていけると理想的です。
- ▶ ある程度相談関係が構築されているケースに限定されるかもしれませんが、「借金になる行動」を書き出す際には、シートの内容を子どもに説明した後、「お母さん・お父さんの言動で、あなたにとって借金になっている行動は何？」と聞き、それを親とシェアできると効果的です。
- ▶ さらに理想的なことは、親子双方でこのシートが整理できたら、家庭内での親子の会話で「それ、借金になってるよ」と言い合えるようになることで、そのような助言を試みることも良いでしょう。
- ▶ このようなやりとりで、親子間のズレを調整し、お互いのストレスや不満を減らしていくことを目指しましょう。