

母子登校 / 登校しぶり

不安が強い子の
育て方

発達科学コミュニケーション マスタートレーナー
いたがきひまり



ポイントは **3**つ
声かけで育てる

「決めるチカラ」

はじめまして



親子のコミュニケーションを
スムーズにして
分離不安の子どもが
ママべったりから卒業する！

【分離不安の専門家】
発達科学コミュニケーション
マスタートレーナー
いたがきひまりです。

「私の育て方が悪かった…？」
「私なんて母親失格だ…」
そんなふうに自分を責めているママの
心にそっと寄り添えるように
この小冊子を作りました。

contents

1. 分離不安がある子どもとは・・・
2. 私の息子も母子分離不安でした…
3. 勇気を出して一歩前に踏み出したママの未来
4. 自立へのファーストステップ
5. 自分で決められるようになる3つのテクニック



第1章

分離不安がある子どもとは・・・

母子分離不安ってどんなこと？

うちの子の「不安」を知れば

お母さんも、子どもも

もっとラクになる！

分離不安がある子ども

ママのことが大好きで
いつでも、どこでもママと一緒に。
保育園は毎朝、泣きながら登園。

なかなかママから離れない。
公園や児童館に行っても
ママの足にしがみつき
なかなか他のお友達と遊べない。

家の中でもママにべったり
トイレも…お風呂も…どこでも一緒。
24時間どこにいても
「ママー！」「ママー！」と
エンドレスのママーママー地獄。

やっぱりママから離れない

小学生になればよくなるだろう。

大きくなればよくなるだろう。

そう思っていたのに…

なかなかママから離れられない。

学校も毎朝一緒に登校。

他の子はみんな1人で学校に行っているのに。

なんでうちの子だけ？

いつまで同伴登校は続くんだろう。

このまま不登校になったらどうしよう。

どうしてママから 離れられないの？

「分離不安」はなぜおこるのでしょうか？

分離不安の強いお子さんは

日常生活の中でたくさん「不安」を感じています。

例えば学校で、

みんなの視線がなんか気になる

ザワザワした音が怖いなあ

お友達とまたケンカしちゃった

先生なんか怒っている

勉強ついていけない…など



年度はじめは不安な時期！

不安が膨らむのが年度はじめの4月。
次の学年へとステップアップするこの時期、

勉強ついていけるかなあ。

お友達とうまくやっていけるかなあ。

給食嫌いなもの出てきたらどうしよう。

集団行動疲れるなあ。

教室のザワザワした音が嫌い。

先生の指示がよくわからない。

母子分離不安のお子さんは

ひといちばい敏感で繊細な特性を

持っていることが多いので

学校生活は不安な気持ちでいっぱいです。

分離不安のある子どもの特徴

分離不安のある子どもは
様々な不安や苦手を抱えています。



人との関りが苦手

- うまく集団になじめない
- 癇癢を起こす
- 相手の表情を読みすぎる



コミュニケーションが苦手

- 自分の気持ちをうまく表現できない
- 一方的に話しちゃう
- 暗黙の理解が苦手



こだわりが強い

- 急な予定変更が苦手
- 物への執着心が強い
- 臨機応変が苦手
- 融通が利かない



感覚が過敏もしくは鈍感

- うるさい音が苦手
- まぶしい光が苦手
- 匂い・味覚・触覚などの感覚が過敏または鈍感

甘やかし過ぎたから？

愛情不足だったから？

スキンシップが足りなかったから？

しつけをしっかりとやってこなかったから？

もしかして

私の育てが悪かったから？

こんなこと思っていないですか？



お母さんの愛情不足でも
しつけのせいでもありません。

「甘えている」ように見えるかもしれないけれど
「甘えている」わけではありません。

子どもが「不安」になるには理由があります。

それは

1人1人の脳の**特性**です。

子どもの脳はまだ成長途中の
「未完全な状態」です。

お母さんの声かけで
子どもの脳は
ぐーんと成長していきます！

成長のスピードはみんなそれぞれ。

得意なことも不得意なことも
みんな違って当たり前。



電車のことなら僕に任せて！
私、折り紙大好きなんだ♡
ゲームだったら何時間だってできる！
ダンゴ虫をずーっと見てたい！
石ころ集めにハマっているんだ！

そう。

みんな違ってみんないい♡

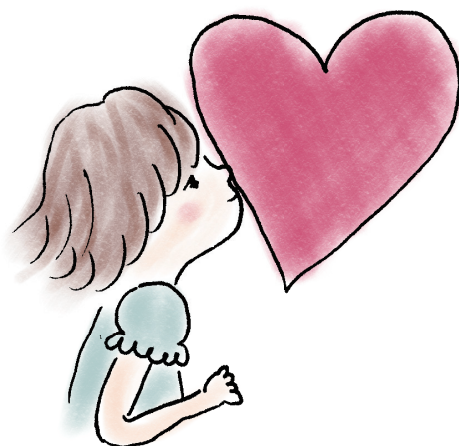
思い出してみてください。

あなたのお子さんが
歩き出したのはいつ頃でしたか？

歩くのがちょっと遅いからといって
「早く歩けるようになりなさい！」

なんて子どもを叱る人はいないですよね？

子どもはみんなそれぞれのスピードで
1歩1歩・・・
でも確実に
成長しています。



第2章

私の息子も母子分離不安でした…

実は私の息子も分離不安が強く
子育てに奮闘する毎日でした。

私もそうでした。

わたしには
中学1年生と息子と小学4年生の娘がいます。

息子は小さい時から**人一倍不安が強く**
1歳から通っていた保育園は
年長になるまでほぼ毎日、泣いて登園。

「ママ行かないでー」と泣く息子を
無理やり先生に引き渡すそんな毎日。

運動会や発表会では、
いつも「ママー」と泣き叫ぶ息子の姿に
「ほかの子はできているのに…」
「なんでうちの子だけ…」

胸が締め付けられそうな思いでした。

大きくなればよくなるだろう。
小学生になればよくなるだろう。

ずっと、そう思っていました。
いや、そう願っていたのかもしれませんが。

だけど小学校に入学しても
よくなることはいっこうになく
息子の不安は大きくなるばかり。

そして1年生の秋、
息子は上履きのまま学校から逃げ出して
私の職場まで走ってきてこう言いました。

「僕、学校行きたくない」

それが息子の
登校しぶりのハジマリです。

何とかごまかしながら頑張り続けきたけれど
小学校 4 年生の時

ついに不安が爆発。

今まで一人でできていたもできなくなり
家の中でも外でも、私にべったり。
私から片時も離れられなくなりました。

もちろん学校も

1人で登校することができなくなり
はじめは途中の信号まで、
そして校門…下駄箱…さらには教室。

私は1日中、学校に付き添う
どん底の日々を送りました。

仕事を辞めて、
私の時間全てを息子に費やしましたが
息子が落ち着くことはなく
ついに暴力が始まりました。

私は「お母さんもうやめたい…」
心の中で何度もそう叫びました。

そんな時出逢った
『発達科学コミュニケーション』
子育ての概念がガラリと変わり

自分も息子もありのままを
受け入れることができるようになりました。

「どんなことがあっても大丈夫」
「絶対にうまくいく！」
そう思えるようになりました。

「ママ決めて〜」「わかんない〜」と
指示待ち状態で
「どうせムリ」「やってもムダ」と
いつも逃げてばかりの息子が

今は自信を取り戻し
自分のことは自分で決め動けるようになりました。



そして
お互いがお互いを尊重し合い
それぞれが依存し合わず
好きなことができるようになりました。

自信を取り戻すために
やったことはただ1つ。

子どもに「**決めた**」という
成功体験を与えること。

ただそれだけです。

毎日の声かけをちょっと工夫し
日常生活の中で
子どもが自分でたくさん決める場面を与え
子どもにたくさん「決めて」もらおう。

小さな「決めた」の積み重ねが
「自信」になり
「やってみよう！」の意欲に繋がり
自立へと進んで行きました。

今ならわかる。

どうして息子が
私のそばから離れられなかったのか。

どうして息子は
あんなに不安だったのか。

どうして息子は
暴力を振るわなきゃいけなかったのか。

もし同じように苦しんでいるお母さんがいたら

私と同じような想いはして絶対して欲しくない。
同じような苦しみを味わって欲しくない。



読者さまの特典

≡ 先着5名さま限定！ ≡

個別相談会にご招待

困りごとを自分で
解決できるママになれる！

ふたばSchool

オンライン
個別相談会



▼ お申し込みはコチラ ▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/9019/82581/>

第3章

勇気を出して一歩前に
踏み出したママの未来

実際に分離不安が解消し、
次のステップへと進んだ
事例をご紹介します！



小学校2年生男の子ママ
~~~~~

毎日笑顔で学校に行けるようになった！

before

小さい頃から母子分離不安が強く  
入学してからはひとりで学校に行けず  
毎朝泣きながら  
ママと一緒に登校していました。



after

元気に「行ってきまーす！」と言って  
付き添いなしでも登校班のみんなと  
登校できるようになった！



小学校3年生女の子のママ  
~~~~~

はじめてひとりで
お泊まりに行きました！

before

ママがいなくなったらどうしよう…
不安だらけだった娘。
ひとりで遊びに行かない！
ひとりで寝れない！
ひとりでお風呂にも入らない！



after

今年のお正月は、な・な・なんと！
ひとりでおばあちゃん家
にお泊まりができました！
久しぶりにひとり時間を満喫できた！



小学校2年生男の子のママ
~~~~~

子どもの未来を  
信じられるようになった!

before

放課後登校、保健室登校、母子登校。  
1年以上が経ち  
いつまで続くのだろうか・・・  
不安の毎日を過ごしていました。



after

「学校の準備始めよっと」と言って  
前日に準備を学校の準備をやり始め、  
なんと次の日は早起きして  
朝から元気に登校しました！  
学校に着いたら、5分でバイバイが  
できるようになりました！

今、紹介させていただいたママたちは

この人だからできた！

ということではありません。

誰よりも

「変わりたい」

「この状況から抜け出したい」

と決め勇気を出して  
一歩前に踏み出した  
ママたちです。



最初はみんな  
不安でいっぱいのママたちです。

本当にできるかなんて  
わからないし  
誰だって不安に思うはずですよ。

だけどやってみる！  
と決断したことで

ママの未来も  
子どもの未来も  
変わっていくことが  
できたんです。

SMILE



# 第4章

自立へのファーストステップ

お母さんも子どもも  
もっともっとラクになろう。

# 自立とは？

子どもを自立させたい！

お母さんなら誰しもそう思うはずです。

なのに

「早く宿題、やりなさい！」

「ゲームいつまでやっているの？」

「あれしなさい…これしなさい…！」

指示をばかり出していませんか？

そもそも自立とは何なんでしょう？

朝は自分で起きて、自分で顔を洗って、

自分で着替えて、自分で学校の支度をして…。

学校から帰ってきたら

遊ぶ前に自分で宿題をやり、

遊んだおもちゃは自分で片づける。

これらの生活習慣が自分でできたら

それは自立と呼べるんでしょうか？

もちろん、生活習慣はできた方がいいです。  
できるにこしたことはありません。

だけどそれらは、親がやらせたいことを  
子どもが自分でやってくれる。  
親にとって都合がよく  
手のかからない育てやすい子ではないでしょうか。

ちょっとぐらい  
今できないことがあったって大丈夫！  
やる気になれば子どもはできます。

本当に大切な自立とは  
自分がやりたいことを  
自分で見つけて  
自分でやっていくこと。

自分で考え動けるようになる。  
それが本当の自立だと私は思います。

# 自立するためにまずやること

それは小さな「決めた」の成功体験。

自分で決めるから自信になる！

小さな「決めた」の積み重ねが自信になり

自己効力感となり

自分で考え・自分で動ける子どもになる！

自分で決められた！



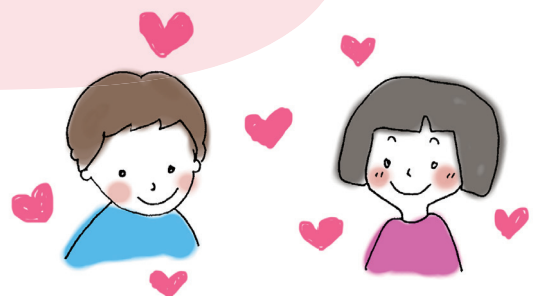
自信がつく



自己効力感 UP



自立する



大切なことは子どもが  
自分で「決める」ということです。

普段の会話の中でお母さんが  
たくさん子どもの「決めた」を  
引き出してあげましょう。

そしてどんなことでも  
子どもが自分で決められたら  
しっかり認めてあげましょう。

たとえ親にとって  
都合のいいことでなくても  
子どもが決めたらしっかり認めてあげましょう。

子どもは尊重してもらえたと感じ  
行動しやすくなっていきます。

もしかして

子どものことに口をはさんで

何もかも勝手にお母さんが決めていませんか？

「きっとこれが好きだから…」

「いつもと同じでいいよね」と

子どもの意向を確認しないで決めてしまったり。

「まだ自分では決められないだろう…」と

お母さんの勝手な思い込み込みで

子どもに聞かず決めてしまったり。

子どもの決めるの機会を

お母さんが奪ってしまっていないですか？

**決めるは成長のチャンスです**

**奪ってしまうのはもったいない！！**

人生は選択の連続です。

人は1日に約70回

人生を左右する選択をしているとも言われています。

小さなものから、大きなものまで  
たくさんの選択があります。

人生の大きな決断の時困らないよう

今から小さな「決めた」を積み重ねていきましょう。

日常生活の中には

決めるチャンスが

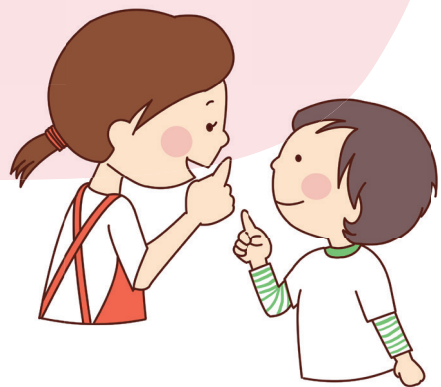
たくさん転がっています。

お母さんがそのチャンスを生かし

成長の肥やしにしていきましょう。

例えば、こんなことです！

- ・今日は何のテレビを見る？
- ・おやつは何にする？
- ・何して遊ぶ？
- ・お風呂は何時に入る？
- ・誰と一緒に風呂に入る？
- ・宿題は何から始める？
- ・どんな服を着ていく？
- ・何のゲームで遊ぶ？



このような些細な日常が  
子どもにとっては  
**成長のチャンス**になります！

# 第5章

自分で決められるようになる  
3つのテクニック

3つのテクニックさえ覚えれば  
子どものが自分で  
決められるようになる！

## 子どもが決められるようになる魔法の声かけ

何を聞いても

「わかんない」「ママ決めて」

「うちの子、自分で決められないんです…」

と思っているお母さん！

子どもが決められるようになるのは

お母さんが思っているより、

**そんなに難しくありません。**

小さな「決めた」の積み重ねが

お子さんの「決めるチカラ」を育みます。

日常生活で

たくさん「決めるチカラ」を育ててあげましょう。

そんな、魔法の声かけを教えます！

1  
POINT

# 選択させる

「こっちとこっちならどっちがいい？」

たくさんの選択肢があると選ぶのが結構大変です…

はじめは2つの選択肢から始めましょう。

もしたくさん選択肢がある場合は  
トーナメント方式がおすすめです！

母：「氷おにと鬼ごっこどっちがいい？」

子：「鬼ごっこがいい」

母：「鬼ごっことかくれんぼどっちがいい？」

子：「かくれんぼがいい」

母：「じゃあかくれんぼに決定！」

2  
POINT

# イヤなものを選ぶ

「こっちとこっちならどっちがイヤ？」

「好きなもの」より「イヤなもの」の方が  
選びやすい場合があります。

そんなお子さんには  
消去法でイヤ方を外していきましょう。

母：「赤と青ならどっちイヤ？」

子：「赤がイヤ」

母：「だったら青にしよう」

「青とっても素敵だね♡」

3  
POINT

# 第3者を主語にする

「もし○○だったらどっちがいいと思う？」

主語をパパやお友達など  
第3者に変えてあげましょう！  
主語を第3者に変えるだけで  
案外すんなり決められる場合もあります。

母：「もしパパだったら  
カレーとハンバーグどっちがいいかなあ？」  
子：「パパはハンバーグでしょ！」  
母：「よし、じゃあ今日はハンバーグ♡」  
「きっとパパ喜ぶね～^^」

# ワンポイントアドバイス

「わかんない…」 「どっちでも…」 にならないよう、選択肢にも気をつけよう！  
必ず子どもが決められることが大切です。



あらかじめ選択肢の中に子どもの好きなものや  
選びそうなものを入れておくと決めやすい。



選択肢その物の特徴を  
子どもが理解していない場合があります。  
「ぴったりした服とゆったりした服だったら  
どっちがいい？」のようにその物の特徴を  
言葉で補足にしてあげましょう。

頭ではわかるんだけど  
ひとりではわからない！  
と思ったら  
ひとりでは抱え込まず  
個別相談に来ててください。



一緒に作戦会議をしながら  
お子さんにぴったりの  
**サポートプラン**を  
オーダメイドで作成いたします。

# おわりに

分離不安のお子さんを子育て中のお母さん。

分離不安のお子さんは「ママじゃなきゃダメ！」が  
とても多く、子育ての負担が  
お母さんにかたよりがちです。

1人で頑張りすぎていませんか？

「ママやって〜」「ママ決めて〜」から卒業し  
お母さんがもっともっとラクになって欲しい。

だから「**決めるチカラ**」を  
育ててあげて欲しいです。

お母さんだからできる！

お母さんしかできない！！

**お母さんは子どもの最良のサポーター**です。

私だって変われたんだから  
あなただって変われます！



**本気で変わりたい！**  
って思ったあなたを  
私は**全力で応援します！**

最後になりますが、  
いつも子育てに  
一生懸命なお母さんへ

子育ては  
頑張っても頑張っても  
上手くいかない…

そんなこと、ありますよね？

そのたびに

私の育て方が悪かった…？

私なんて母親失格。

って思ってしまうことが  
あるかもしれません。

もし今これを手にとって  
くださったあなたが

そう感じているのなら

私から  
伝えたいことがあります。

子育てが上手くいかないのは  
あなたのせいではありません。  
**子育ての正しい知識と方法を**  
知らないだけです。

だって子育ては  
誰も教えてくれません。

だから知らなくて当然。  
難しくって当然。

だから、どうやったら

もっと楽しく子育てができるのか  
一緒に考えていきましょう！

子育ての正しい知識と方法を  
知るだけで

子育ては驚くほど楽になります！

もっとラクに  
もっと楽しい子育てをしたい！  
と思ったら  
ぜひ個別相談でお会いしましょう♡

あなたの未来と  
お子さんの未来を描く  
作戦会議をしましょうね♪

---

# 読者さまの特典

---

≡ 先着5名さま限定！ ≡

個別相談会にご招待

困りごとを自分で  
解決できるママになれる！

ふたばSchool

オンライン  
個別相談会



▼ お申し込みはコチラ ▼

<https://www.agentmail.jp/lp/r/9019/82581/>

## 著作権について

### 法的事項：

本教材および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てのために役立てる途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ貯蓄手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に、別途ライセンス契約が必要となります。

### 免責事項：

当然ながらその結果には個人差があります。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。

Copyright ©2023-Himari Itagaki

2023年3月発行