

瀬戸SOLAN小学校第1学年・学年通信



適切な要求充足率

「この味がいいね」と君が言ったから
七月六日はサラダ記念日

有名な歌人、俵万智さんの作品です。

日常の何気ない一コマの素晴らしさを素朴にうたった名歌。

当たり前のように流れていくこの日常にも、きっと探せばたくさんの記念日があるはずです。

5年前のことです。

間もなく2歳になろうとしていた長男が、弟が生まれて赤ちゃん返りをした時期がありました。

産まれたばかりの次男が泣くたび、抱っこしてもらい、お乳をもらい、あやしてもらおう姿を見て、長男なりに色んな行動を起こしています。

もうとにかく、どんなことでも泣くのです。

ご飯が欲しい時に泣く。

抱っこしてほしい時に泣く。

大好きなアンパンマンのおもちゃが見つからなくて泣く。

たまにその上の3歳の次女も一緒に泣くこともしばしばで、我が家はさながら“泣き声オーケストラ状態”となりました。

でも、そんな時の対応の仕方は妻とすでに相談済みでした。

相談というか、一番上の子が生まれた頃から、そういう話を日常的にしてきたので、どんな風に接するかということではほぼ共通見解となっています。

基本的に、泣いている時には取り合いません。

でも、無視するわけではないのです。

泣きながら近くに来た息子や娘が、なぜ泣いているかはすぐわかります。だから、泣いていることには取り合わず、その代わり伝え方を教えます。

「そういう時は『だっこ』って言うんだよ。」

「『マンマ』って言えたら偉いね〜」

すると、今まで火がついていたように泣いていた息子は、けろっとして「だっこ」や「マンマ」と言います。

その時は思い切りハグをして『よくできたね〜』といいながら、抱っこを続けたり、ご飯を食べさせたりします。

2 か月ほどして、長男はしっかりこのことを覚え始めました。

そうして過ごしたある日、大好きなおもちやが欲しい時に、「アンパンマン」と泣かずに言葉で言えた時は思い切り褒めたものです。

いわゆる「アンパンマン記念日」です。

「行動」が増えたり定着することを、心理学の世界では「強化」といいます。

強化は、ご褒美をもらえたりしたときに起きます。

ご褒美は「物」（ご飯やお菓子）の場合があれば、「関わり」（優しくしてもらう、抱っこしてもらう、褒めてもらう）の場合もあります。

泣くたびにご飯がもらえたり、だっこしてもらえたりすると、「泣く」という行動が強化されます。

結果、なんでも泣いて解決するようになります。

でも、「だっこ」と言ったり「マンマ」と言った行動が褒められ、強化されると、要求の仕方が変わってきます。

強化はいろんな場面で見られます。

叩いて思い通りに物事が進むと、叩くという行動が強化されます。

叫んで自分の願いが叶えられると、叫ぶという行動が強化されます。

だから、叩いたり叫んだりした後に望みが叶うのはマズイということです。

これは、「応用行動分析学」という学問の先行研究に基づく考え方です。

こんな風に書くと、子育てになんだかとてもかた苦しい感じを受けてしまうかもしれません。

でも、これは発達段階に応じて、その度に正しい対応の仕方を教えていく、いわば「家庭教育」における王道的な役割であるとも思っています。

私の家でも、生後 2 か月の次男に対しては「『マンマ』って言ってごらん」などとは決して言いませんでした。(笑)

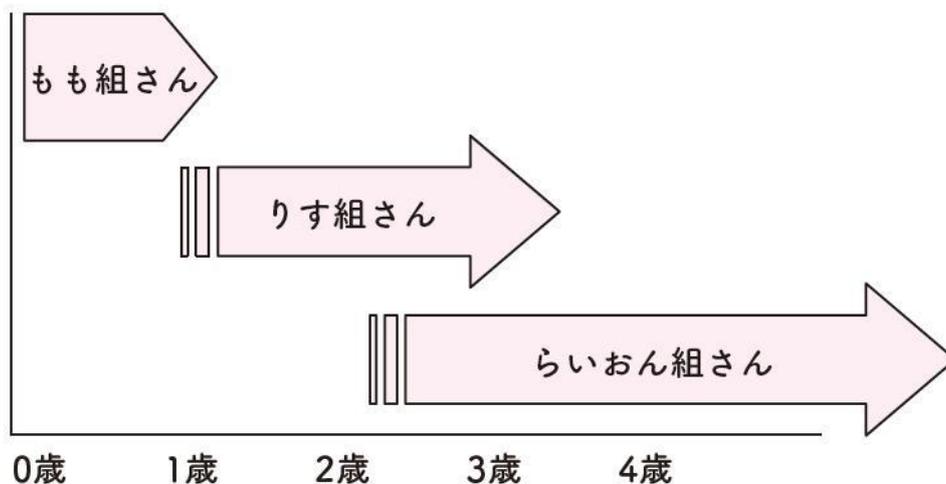
つまり、何歳ごろからどのように関わっていけばよいかというある程度の目安が大切になってくるということです。

先の応用行動分析学の第一人者、奥田健次氏は、未就学の子どもたちの発達段階を大きく3つに分けています。

奥田氏のニュース記事から、グラフと文章を抜粋してみます。

<https://ddnavi.com/review/1002103/a/>

図1 ◆ 奥田流「子ども」分類法



生理的な欲求が中心の 1 歳くらいまでは「もも組さん」で、デリケートな桃を扱うように大事に大事に接すること（ちなみにオムツを汚したのを怒ってもまったく意味がない）。

よちよち歩きからちよろちよろ動きが増えてくる 1~3 歳は「りす組さん」。自我が強くなりつつあり、しつけが必要になってくる。甘やかすだけではダメで、相手はまだ小動物のリスのような存在だと心得ること。

3 歳以降は「らいおん組さん」。カもついてくるので暴れたら自他の怪我の危険もあがるため、きちんと教育することがとても大事になってくる。実は「もうりす組さんになっているのに、まだもも組さんの扱いでいる」だったり、「とっくにらいおん組さんなのに、りす組さんのつもりでいる」などなど、子どもの状況を客観的に捉えないことでうまくいかないご家庭も多いそう。

著者によれば、子どもの成長段階にあわせて「要求充足率」も段階的に下げていくのも大事とのこと。もも組さんが 100%の充足率だとしたら年齢があがるにつれ下げていく。いわゆる「がまん」を経験させていくのだ。

「要求充足率」とは、自分の要求がどの程度満たされるかという割合です。0歳児は「もも組」さんなので果物の桃を扱うときのように丁寧にそおと大事に大事に接すること、つまり充足率は100%でよいとされています。

1～3歳児はかわいいりす組さん。そろそろしつけを始めるのですが、まだりす組さん。わかるようにやさしく教えてあげることが大切なので、充足率は90%ぐらいが望ましいそうです。10回中1回くらいだけは「がまん」を勉強するということですね。

そして3歳以降は、イヌやネコを飛び越して一気にらいおん組さんです。この段階ではもはや大人の制御がきかないケースが増えてくる意味合いからライオンというネーミングを採用しているそうです。要求充足率は、さらに段階的に下げていく事が大切です。

これらを体系的にまとめたのが「子育てプリンシプル」という本です。私も子育てをする上で大いに参考にしている一冊です。該当箇所を抜粋してみます。

0歳児はもも組さん、1歳児はりす組さん、3歳児はらいおん組さん。子どもを「子ども」としてひとくくりにするのではなく、段階的に受け入れ方を変えていくべきです。

「子ども」をひとくくりにしているから接し方がわからなくなるのです。

もも組さんに対しては、要求充足率は100%としておきましょう。まだ言葉のない赤ちゃんにとって、泣くことしか要求する方法はありません。空腹ならおっぱいで満たし、オムツが気持ち悪いのなら替えてあげます。

りす組さんになると、今までの接し方を少し見直さなければなりません。つまり、要求充足率100%から「90%、80%」というように、段階的にいわゆる「がまん」を経験させなければなりません。他愛のないことかまわないので、わざと意図的に、10回のうち1回くらいは子どもの要求を断固拒否する経験を積むように心掛けてください。

らいおん組さんになったら、さらに要求充足率を減らしましょう。



子どもが要求してきた 10 回のうち、要求の断固拒否は 4、5 回くらいあってもいいでしょう。練習が大切なのです。りす組さんの段階で断固拒否の練習が不足した親子だと、らいおん組さんになってから断固拒否の練習をするのは本当に骨の折れる仕事です。

なぜ、一見面倒にも見えるこんな練習が必要なのか。

それは、全て子どもたちが幸せな人生を送っていくためです。

社会に出れば、基本的に自分の要求が通ることの方が少ないのが常です。

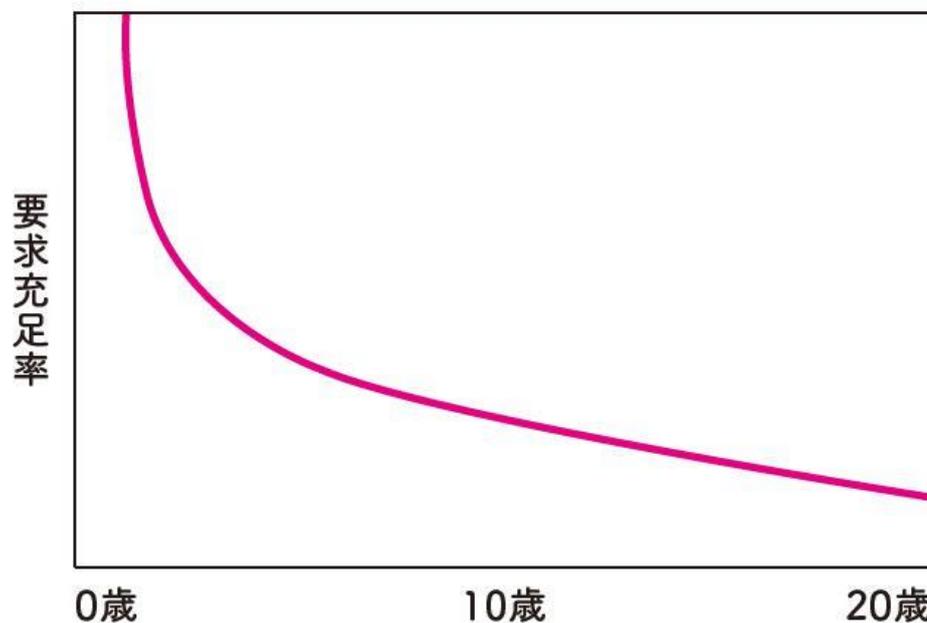
「100%がまん」が求められる場面が出てくることもあります。

そうした中で、よりよい人生を送っていくためには、やはり練習をする場が欠かせません。

「要求が通らずとも、それらをいなしたり、乗り越えたりしながら、自分の求めるよりよい人生を自分の手で創っていく」という練習です。

尚、奥田氏は、要求充足率は次のような目安で減らしていくとよいと述べています。

図2 ◆ 段階的に要求充足率を減らす



小学校1年生は、もちろんライオン組さんの延長上にいます。

望ましい充足率は、30~40%といったところでしょう。

学校という場においては、この要求充足率を段階的に下げていくことも大切な学びとして含まれているのだと思っています。

ちょっと前置きが長くなりました。

ではもし仮に、正しい対応が身に付いていなかった場合はどうなるのか。

やはり、正しい対応を「教えて」、出来た時に「褒める」。

これが大原則です。

望ましい行動に対して、注目や賞賛といった関わりを増やし、定着・習慣化を目指していくことです。

例えば、以前担任していた6年生のクラスで、名前を呼ばれた時や声をかけられた時に、ついつい次のように返事してしまう子がいました。

「ああん？」

聞く人が聞けば一喝（いっかつ）されてしまいそうな返事です。

でも、本人に悪気は全くありません。

この「ああん」が習慣化されてしまっているだけです。

そこで、4月からずっと言い続けました。

「返事は『ああん？』ではなく、『はい』と言うんですよ。」

その子は、その度に「はい」と言い直しました。

でも、次に声をかけた時はやっぱり「ああん？」に戻ってしまいます。

このやり取りが続いて、およそ半年が経ったある日のこと。

その子の名前をいつも通り呼んだ時、驚くべき返事が返ってきました。

「はい。」

何も意識した風でもなく、ごくごく自然にこの「ハイ」が響きました。

盛大に、盛大に褒めました。

その日から、その子は「ああん」と言わなくなりました。

私はその姿を見て、改めて言いました。

「『ああん？』からの卒業、おめでとう」と。

その時に一句、読みました。

君を呼び 「ハイ」との声が聞けたから

十月七日は返事記念日

気に入らないことがあった時につい手を出してしまったり、望みが叶わなかった時に大泣きしたり、物を中々片づけられなかったりする事も同じです。

望ましい行動を教えて褒めながら、色んな〇〇記念日の実現をこれからも目指していきたいと思います。（渡辺道治）[1学年通信「コスモスハーモニー」読者ページ \(google.com\)](#)