

ドイツで子育て中の方へ

一人でがんばってる  
お母さんのための



子育て相談  
どろんこごろごろ

# 自己紹介

娘（現在20歳）と8歳になった  
訪問セラピー犬ペパーと暮らす。



5ー10歳を駐在員の子どものもととして南アフリカで過ごす

日本・ドイツ両方の幼稚園教諭免許取得  
教諭歴11年、ドイツの幼稚園通算5年勤務  
カウンセラー、テニスコーチ、水泳コーチとして  
1080人以上のお母さんに関する

②

©どろんこごろごろ



# 自己紹介

子育て相談どろんこごろごろを  
立ち上げたきっかけ

自身のドイツでの生活や子育ての経験を経て、  
悩んでいるときに安心して相談できる場所の  
大切さを実感



# 自己紹介

過去の私のような頑張り屋のママさんが、これ以上がんばり続けてココロも身体も疲れ切ってしまう前に、お力になりたいと思って、子育て相談どろんこごろごろの活動をしています。

## プロフィール

- ・ 幼稚園教諭1種免許
- ・ ドイツ国州認定 幼稚園教諭資格
- ・ 訪問セラピー犬ハンドラー
- ・ カウンセラー養成講座修了
- ・ 各種アドラー心理学講座リーダー資格

④

©どろんこごろごろ



# ビジョン

子どもが子どもらしく暮らし、  
家族が一つのチームとなって生活できる社会を  
築くことです。そのために、  
凹んでもいいけどへこたれないママを増やして  
いくことを目指しています。



ヒント

「お子さんとの毎日が  
楽しくなる！」

⑥

©どろんこごろごろ



# しつもん

「お子さんが20歳になった時に  
どんな大人になってほしいですか？」

⑦

©どろんこごろごろ



# しつもん

「お子さんが20歳になった時に  
どんな大人になってほしいですか？」

自立していてほしい

# 自立

他への従属から離れて独り立ちすること。  
他からの支配や助力を受けずに、存在すること。  
「goo辞書」より

自立した子になってほしい  
他人に迷惑をかけないでほしいと思われて育った私たち



# 自立

他への従属から離れて独り立ちすること。  
他からの支配や助力を受けずに、存在すること。  
「goo辞書」より

自立した子になってほしい  
他人に迷惑をかけないでほしいと思われて育った私たち



子育ては一人でするもの  
他人に迷惑をかけてはいけないもの

# アドラーの考える自立

育児や教育の目標

「自立し、社会と調和して、暮らせること」



「私は能力がある」

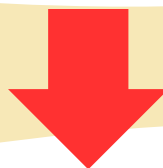
「人々は私の仲間である」

という信念を育てる  
ことが必要

# 自立

本来の自立とは

「助けてほしい」  
「手伝ってほしい」  
といえること



Spielgruppe

どろんこごろごろ

「ベビーシッター」  
「保育サービス」

Bitteどうぞ

公園

Chance

# どろんこごろごろでは...

ドイツでがんばっているお母さんへ

毎朝6時にお届け

朝気分が **楽** になる

感情をコントロールする7の秘訣

プレゼント付

どろんこごろごろの無料メルマガ

Baby signs

おててを使ってお話ししよう♡

赤ちゃんの言いたいことやわかってほしい思いをおててで伝え、ママも赤ちゃんもフラストレーションが減る育児法!

イヤイヤ期・魔の2歳児に  
お困りのママ、パパへ

イヤイヤを  
ワクワクに  
変えるコツ

4つのイヤイヤ恐竜キャラと  
ヘビーサインで  
スッキリ解決!

おこりんぼうママ脱出/  
優しい笑顔の子育てへ  
アドラー心理学子育て講座ELM

第12期 3日目  
それ、私の口調と  
一緒!(°Д°)

横のつながりを作ろう!



Q

## 乳幼児期

夫が手伝って  
くれない

どうしていいのかが  
わからない

睡眠不足

イライラする

話し相手が  
いない

赤ちゃんが泣  
き止まない



©どろんこごろごろ



Q

乳幼児期

## 赤ちゃんとのつながり 「母子の愛着の土台作り」



おっぱいやミルクをあげている時の  
赤ちゃんの無言のやり取りの中にもしっかりと育つ

- 赤ちゃんとしっかりとアイコンタクト
- リラックスしているかしっかりと観察



**今後の対人関係に重要!!**

Q

乳幼児期

横のつながりを見つけていきましょう。



SNSもいいけれど、  
実際にあってお話しするのもおススメ

- 日本クラブさんの掲示板
- Spielgruppe
- Bitteどうぞ、どろんこごろごろの無料相談

いっぱいいっぱいになる前に、相談しよう



Q  
幼児期



公園から  
帰らない

スーパーで  
走り回る



ごはんの時に  
遊んで食べる

幼稚園へ行きた  
がらない

ママ遊んでとずっと言ってくる

©どろんこごろごろ



18



Q

幼児期

## なんでもイヤ！ イヤの仕組みについて



自分の周りで起こっていることを知りたい  
自分の思い通りにしたい → **自立につながる**

- 一つうまくいかないと全てがイヤ
- 言語化ができないためにコミュニケーションができない



Q

幼児期

## なんでもイヤ！ イヤの仕組みについて



自分の周りで起こっていることを知りたい  
自分の思い通りにしたい → **自立につながる**

- 一つうまくいかないと全てがイヤ
- 言語化ができないためにコミュニケーションができない

→ **子どもはピンチをイヤイヤで伝える**

お母さんを困らせようと思っているのではなく、対応が分からない！

Q

幼児期

## なんでもイヤ！ イヤの対策方法



●それじゃないとイヤ



こちらからの一方的な押し付けは  
×

「どっちがいい？」

●自分がやらないとイヤ



「自分で．．．」を尊重  
見守る姿勢で待つ  
達成感

※事故や大けが、命にかかわることが予想される場合は静止しましょう！

Q

幼児期

## なんでもイヤ！ イヤの対策方法



●それじゃないとイヤ

ソレジャナイドン



こちらからの一方的な押し付けは  
×

「どっちがいい？」

●自分がやらないとイヤ

ジブンデナイト



「自分で．．．」を尊重  
見守る姿勢で待つ  
達成感

※事故や大けが、命にかかわることが予想される場合は静止しましょう！



Q  
学童期



宿題を進んで  
やらない



忘れ物が多い

親の言うことを  
聞いてくれない

学校へ行きた  
がらない



Q

## 学童期

他人を意識し始める  
友達の意見が大事  
同じことをしていないと  
仲間に入れてもらえない



## 学童期の背景

親のいうことよりも  
友達の意見が大事



Q

## 学童期

## 学童期の背景



他人を意識し始める  
友達の意見が大事  
同じことをしていないと  
仲間に入れてもらえない



**親のいうことよりも  
友達の意見が大事**

- 「今日学校どうだった？」と聞かない。
- おやつや食後、リラックスしているときに話せる環境を作ろう。聴くときは真剣に！



Q  
思春期



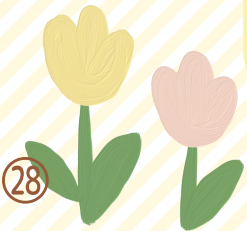
宿題を進んで  
やらない

朝起きてこない



家で話をしない

ゲームばかり  
やってる



Q

思春期

## 親が忘れてしまった発達段階



小集団の仲間を作り、いつもその子どもたちと遊ぶようになったら思春期！

仲間との付き合いが重要



親からの自立を目指す！

自分は何なのか  
どういう人間なのか  
急激な身体変化



疑問と不安が  
起こりやすい

Q

思春期

厄介な

彼らの特有の目標



●刺激を求める、バイクで騒ぐ、タバコを吸ってみる

Q

思春期

厄介な

彼らの特有の目標



●仲間から受け入れられること。

親のあなたから見て**好ましくない仲間**と  
付き合おうとすることがある

所属できていると安心、そうでないと不安定

Q

思春期

厄介な

彼らの特有の目標



●仲間の中で**優れていたいと思う**

優れていたり目立っていれば受け入れられると思っている  
→自分に自信がないことの裏返し

他者を見下げるような言動、ウソをつく、茶髪、ピアス、化粧

Q

思春期

厄介な

彼らの特有の目標



私たちの意見を主張するより、  
尋ねる方が感情的になりにくい

Q

思春期

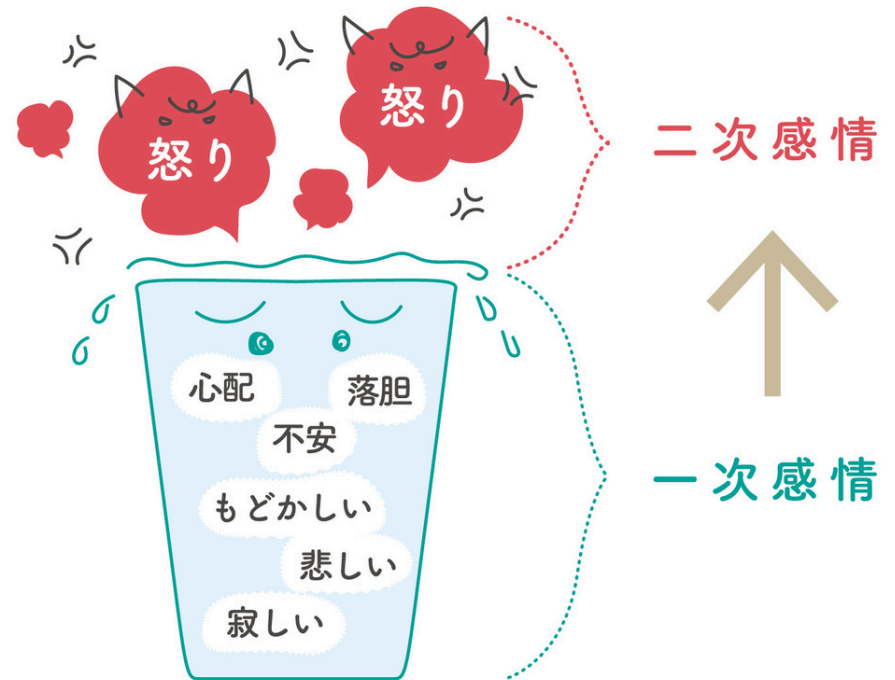
## 怒りをコントロールする



### 怒りをコントロールする 2 STEP

- ① 怒りを感じる
- ② 怒りの下に隠れている本当の自分の気持ちを見つける

※本当の自分の気持ち = 第一次感情



Q

思春期

本当の気持ちを伝えられるよ  
うになったら



相手の話を「聴く」STEP

聴く

ジャッジやアドバイスをせずに「聴く」

Q

思春期

本当の気持ちを伝えられるよ  
うになったら



相手の話を「聴く」STEP

耳 + 目 + 心 = 聴く

ジャッジやアドバイスをせずに  
「聴く」

1週間続けてみよう！

ドイツで子育て中の方へ

一人でがんばってる  
お母さんのための



子育て相談  
どろんこごろごろ

ご清聴  
ありがとうございました。

©どろんこごろごろ

