

Part 1

子どもを育てる上で 一番大切なこと



子どもを育てる上で、一番大切なことはなんでしょう？

しつけも大事、勉強も大事。でも、一番大切なことは、子どもの心を育むことです。

では、子どもの心を育むためには、何が一番大事でしょう。私は、それは心の土台である自己肯定感を育むことだと思っています。

自己肯定感、そんな言葉聞いたことないよ！っていう人も多いですよ。でも、とっても大事な言葉なので、この言葉だけはこの際、覚えてほしいのです。

自己肯定感とは、自分は生きている価値がある、大切な存在だ、生きていていいんだ、という気持ちのことです。ひらたくいうと、「私は私でいいんだ」という気持ちです。

この気持ちの土台が育まれるのが、0歳から3歳。お母さんにヨシヨシしてもらったり、おっぱいを吸わせてもらったりすることを通じて、「自分は生まれてきてよかったんだ」「自分は大切な人間なんだ」という気持ちが育ちます。



明橋 大二先生
子育てカウンセラー
心療内科医

0~3
歳

自己肯定感はすべての土台



まずは 自己肯定感を育もう

自己肯定感を土台にして可能になるのが、「しつけ」「生活習慣」です。これだいたい3歳から6歳。朝起きて夜寝る、服を着替える、自分と他人のものとの区別がつく、順番が守れる、などがこの時期に身につけていきます。

それを土台にして可能になるのが、「勉強」です。これが6歳くらいから。

ですから、しつけが身につくのも、勉強意欲がわくのも、自己肯定感という土台があってこそ可能なのです。



ところがこの土台が、今の日本の子どもたち、世界の中でも突出して低いことがいろいろな調査で明らかになっています。



豆知識 ● この言葉の正しい意味は？

三つ子の魂百まで

三歳までにルールをきちんと教え込まないと子どもはとんでもない子になる、と勘違いしている人がいますが、三歳までにすべてのしつけを終えるなど不可能です。この言葉の本当の意味は、「三歳までに自己肯定感をしっかり育てられた子は、生涯、幸せに過ごすことができる」ということなのです。

0~3歳

子どもの自己肯定感を育むために大切なこと



自己肯定感を育むために、何が大切でしょう。

それは、一言でいうと、子どもの「甘え」を大切にすることです。「甘え」は、今日、あまり良くない意味で使われることが多いです。しかし、子どもの心の成長にとって、「甘え」はとても大切な意味があるのです。



「甘え」がよくない、と誤解される大きな原因

「甘え」といっても、「甘えさせる」と「甘やかす」があって、二つは違うんだ、ということが知られていません。

「甘えさせる」とは、「だっこして」「お話しきいて」という子どもの情緒的な要求に応えることで、これは大いにしていいことです。「甘やかす」とは「お菓子ちょうだい」「おもちゃ買って」という子どもの物質的な要求に無制限に応えることで、これはよくありません。

また、子どもがどうしてもできないことを手助けするのは、「甘えさせる」でいいことですが、子どもが自分でできることまで大人がやってしまうのは、過干渉とでもいい、「甘やかす」でよくありません。

0~3
歳

つつい子どもにキレて しまうあなた **大丈夫です**



しかしそう分かっている、子育ては大変です。なかなか理屈通りにはできません。つつい大人もキレてしまいます。「どうしてこんなに子どもにキレてしまうんでしょうか。」と親御さんからよく聞かれます。その時に私は言います。キれる、ということは、それだけ子どもに関わっている証拠です。関わりがまったくないところに「キれる」という現象は起きません。毎日24時間、精一杯子どもに関わっているから、つつい思うようにならなくてキれるのです。

だから、それだけがんばっている自分をぜひほめてあげてください。そしてつらくなった時には、ぜひ人の助けを借りてください。あなたのヘルプコールを待っている人はたくさんいます。



子育ては一人でするものではありません。地域みんなで協力してするものです。なぜなら、あなたの子どももそしてあなたも、わたしたちみんなにとって、かけがえのない大切な存在だからです。

