

人生を前向きに
歩んでいくための
心の土台づくり

子どもたちの 未来のために 子育て中の私たちが 今できること



朝来市

プロローグ

育児に奮闘するすべての方へ

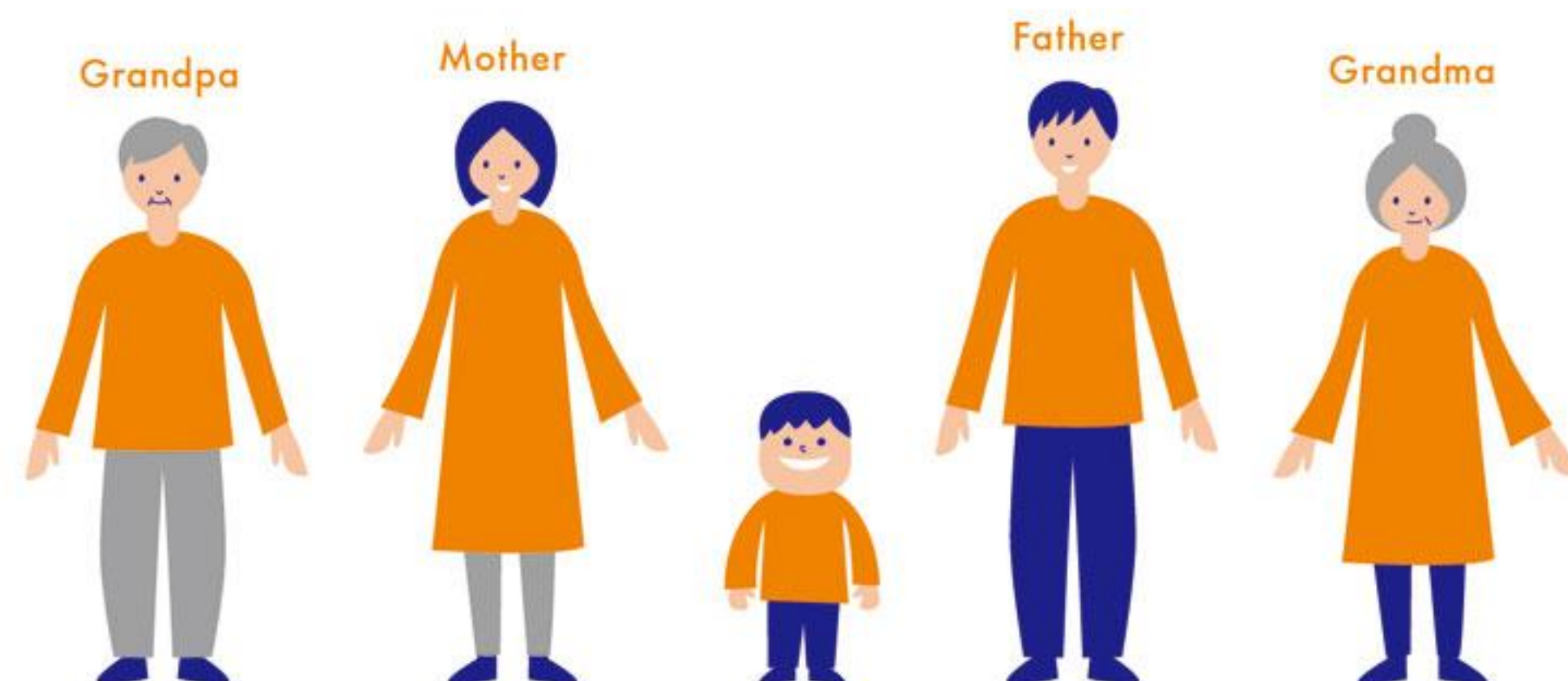
上手な子育てができていない？
 なんで自分だけがこんなに大変なの？
 そんなことを思う自分には母性がない？

育児をしていると、思い通りにいかないことが多く、気持ちの余裕がなくなり、必要以上に叱責して自己嫌悪に陥ったり、時には育児そのものが嫌になったりすることもあります。

だからこそ、困ったときにはご家庭内をはじめ、声をかけやすい誰かに相談して地域や行政のサポートを受けてください。子育てはあなた一人ではなければならないものではありません。

このパンフレットでは、子育てにおいて重要だと言われる「自己肯定感」を育むことの大切さと、その実践法を紹介しています。家族や地域の人たちと協力しながら、子育てをより楽しいものにするためのヒントがたくさんあるはずです。

朝来で育つ子どもたちの未来が豊かになるよう、本誌がその一助になれば幸いです。



人生を前向きに歩いていくための心の土台

「自己肯定感」ってなんだろう？

自己肯定感とは、自分の良いところもダメなところもひっくるめて、自分を認め、「私は大切な存在である」と肯定する気持ちのことで、主に幼少期に両親や周りの大人たちとの信頼関係を通して育まれやすいと言われています。

自己肯定感が高くなると、気持ちに余裕ができて人に親切になりますし、様々な困難に直面しても、折れることなくしなやかに乗り越えていくようになります。そのため、近年では自己肯定感を採用時の評価項目に取り入れる大手企業が出てくるほど、重要視されるようになりました。

自己肯定感は生涯にわたり安定して存在し、その子を支え続けるものですから、私たち大人が子どもたちにできる最初で最大のプレゼントかもしれませんね。



自己肯定感が大切な理由

学習意欲の土台も自己肯定感

自己肯定感とは、子どもの心が成長していく上での土台だと言われており、主に0～3歳で育まれやすいと言われています。

大切に育てられて自分が満たされたとき、初めて他者を大切にでき、しつけが成り立ちます。こども園などで集団生活を始める3～6歳がそのしつけの適齢期です。

しつけができ社会生活が上手に送れるようになると、6歳くらいから自然と物事への好奇心が湧いてくるようになります。「知りたい!」という好奇心があるからこそ、学習内容がよく身につくようになるのは、言うまでもありません。小学校教育が6歳から始まるのは、理にかなっているのです。

ところが、最近は早期教育やエリート教育が注目を集め、幼い頃から習い事を優先するあまり、その土台となる自己肯定感を育むための時間が不足しがちです。未就学児の間にじっくりと自己肯定感を育めば、本人の「学びたい!」という意欲が自然と湧いてきますので、焦らずのんびり構えてみるのもよいかもしれません。



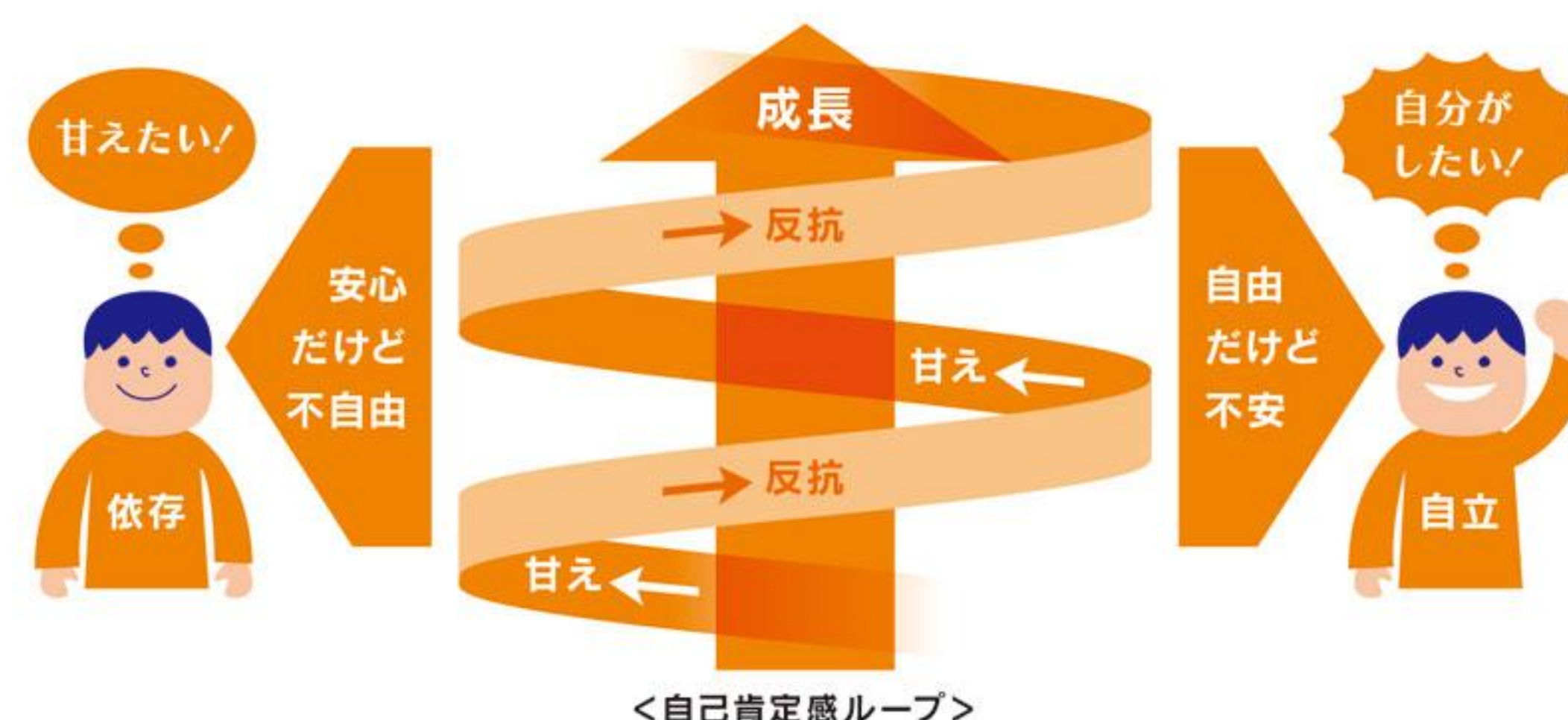
<こころの土台・自己肯定感>

参考:「子育てハッピーアドバイス」明橋大二著

心の成長について

甘えた人が成長する

子どもの心は「甘えたい」(依存)と「自分でしたい」(自立)をループのように行き来しながら成長していくと言われています(自己肯定感ループ)。



まだ自立できていない子どもは、親に甘えて安心するものですが、一方でその状態では親に依存しているため、好き勝手にできず不自由さも感じています。そこで自由を求めて自然と自立への意欲が湧いてきます。ただ、そうやって自立して行動しようとするとう不安はつきものですから、失敗して不安になったときなどにまた、頼りになる親元に戻ってくるのです。そうしてまた甘えさせてもらって安心すると、再び自立へ歩み出します。

つまり、**厳しさに耐えて甘えない人が成長するのではなく、甘えていいときに十分甘えた人が成長するのです。**

厳しさはいずれ社会が教えてくれるでしょうから、家庭では十分に甘えさせることで、子ども心の成長を促すのが良いかもしれません。

①気持ちを受け止める

「自己肯定感ループ」を回すうえで最も大切なことの一つは、子どもが甘えを求めてきたときには放ったらかさずにしっかりと受け止め、一方で子どもが自立しようと意欲を持ったときには過干渉にならないように見守ることです。

ここで注意したいのは、「**子どもの為に甘えさせる**」ことと、「**大人の都合で甘やかす**」ことを取り違えないことです。まずは子どもの情緒的な訴えを受け止め、その子が「自己肯定感ループ」からはみ出さないよう気にかけてみましょう。



②「ありがとう」の声かけ

「ありがとう」と言ってもらえると、「どうせ自分なんか」と思っていた子どもでも「自分でも人の役に立てるんだ」「自分は大切な人間なんだ」と思えるようになり、自己肯定感が高まります。

日々の生活の中で子どもに「ありがとう」という言葉をかけるポイントをたくさん見つけられるよう、家族で話し合ってみるのも良いかもしれませんね。

①言動についての「ありがとう」

用事や家事を手伝ってくれたとき(手伝おうとしたとき)

→自分が誰かの役に立ったことで自信がつく



Thank You!

②存在についての「ありがとう」

大人も子どもの存在があるから頑張れたり、幸せを感じたりします

→自分自身の存在が大切だと気付く



③気持ちを伝えてくれたときにも「ありがとう」

自分の気持ちを大人に伝えたとき

(そんな気持ちになったことを教えてくれてありがとう)

→自分の感情をさらけ出すことの成功体験で、
他者と心を通わせやすい大人に



たくさんの「ありがとう」を考えてみましょう

③結果ではなくプロセスを褒める

人は褒められると嬉しいものですが、例えば、お子さんが縄跳びを多く跳べた場合、

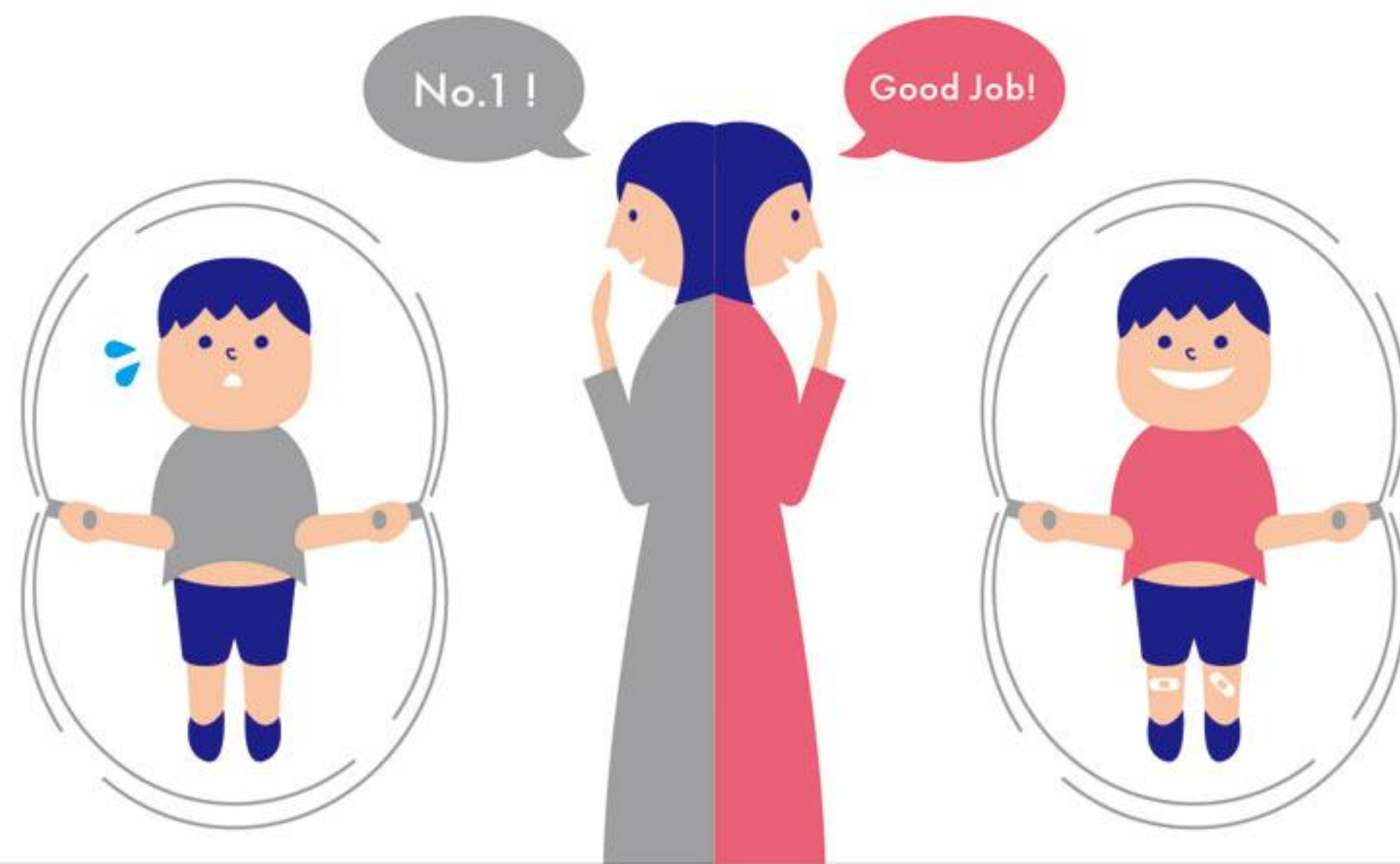
A「○○ちゃんよりたくさん跳べて凄いね！また一番になろうね！」

B「昨日よりたくさん跳べるようになったのは一生懸命に練習したからかな。よく頑張ったね！」

というこれら二つの褒め方では、どちらが子どもの自己肯定感を高めることができるでしょうか。

実はこの褒めることで自己肯定感を高めるには、**努力やプロセスを褒めることや、他者との比較をせずに褒めることが重要**なのです(例ではB)。

「○○ちゃんより多く跳べてすごい」という「条件付きの褒め言葉」は、優れた結果であることが前提になります。子どもにしてみれば「次も優れた結果を取らなければ嫌われるのではないか」と不安になり、結果や評価を気にするあまり、ありのままの自分を表現できなくなることもあるので要注意です。



④叱る時はサンドイッチ法

子どもは失敗し、叱られることで学ぶことが多々あります。この「叱る」ことは「褒める」と違って自己肯定感を下げてしまうのでは？と思われがちですが、実は叱り方によっては自己肯定感を高めることもできるのです。

子どもの自己肯定感を高めるために、以下の3点を注意しましょう。

- 子どもの人格や存在を否定せずに、言動について叱る
- 何を叱られているのかが分かる叱り方をする
- 今後叱られないためには、どうしたらよいかを伝える

また、子どもの失敗を叱るときに、その前後を子どもの長所で挟む「サンドイッチ法」で話をすると、より伝わりやすくなります。

①まず子どもを認める

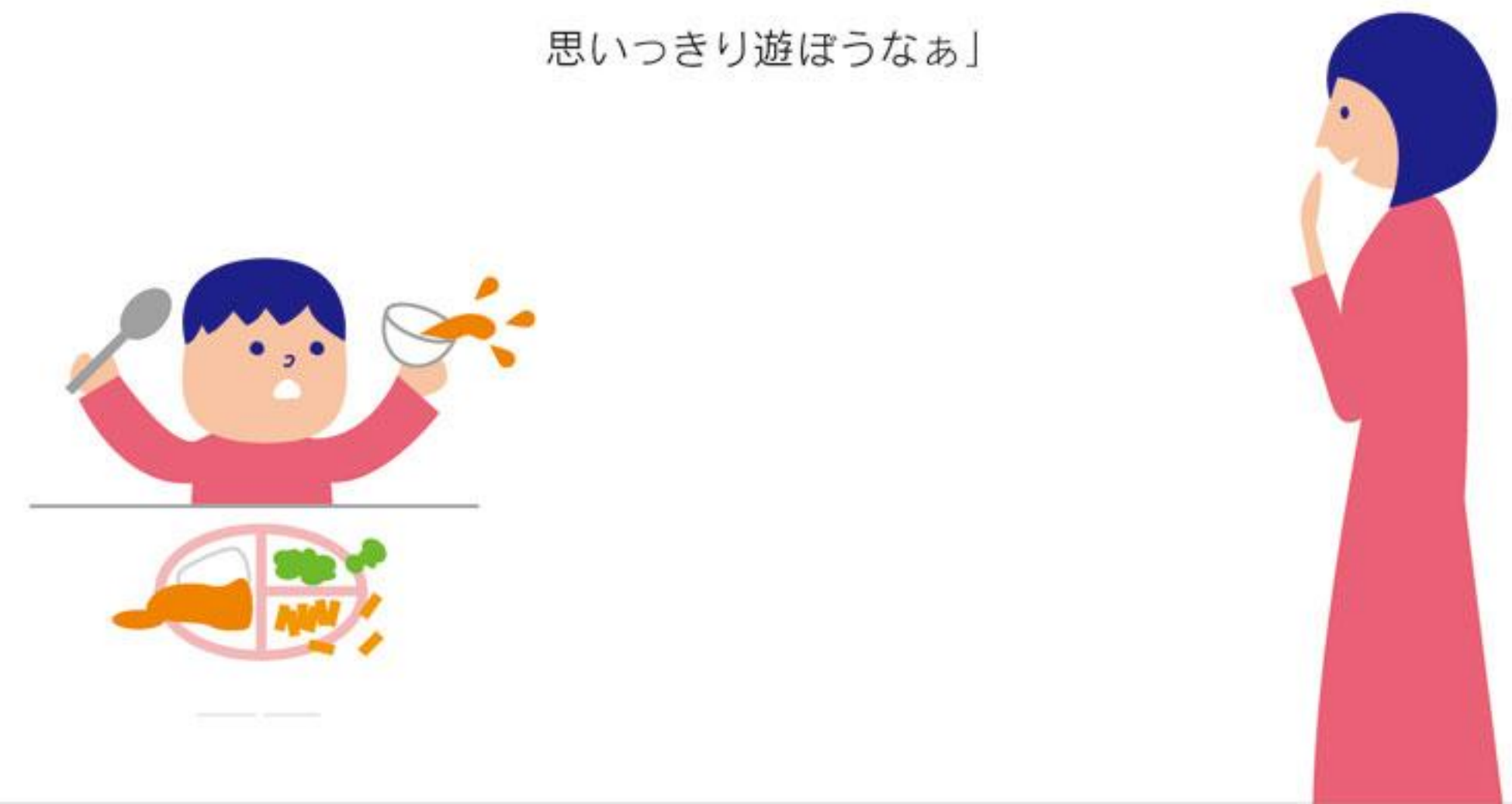
「たろうちゃんはいつも元気でええなあ」

②次に叱る

「せやけどたろうちゃん、ご飯のときに遊んでご飯をこぼしたらお母さん悲しいわあ」

③もう一度認める

「ちゃんにご飯食べられたら、また一緒に思いつきり遊ぼうなあ」



⑤スキンシップという王道

抱っこというのは、子どもにとってとても気持ちの良いものです。言葉がわからない赤ちゃんでも、抱っこなどスキンシップで愛情を伝えれば、「自分が大切にされている」と感じることができます。「抱きグセ」なんて心配ありませんから、どんどん抱っこしましょう。



スキンシップがあれば、片言であっても肌の触れ合いで子どもは思いを伝えやすくなります。

コラム

Q&A 教えて！明橋先生

Q. 子どもを叱る際、ついカッとなり、手をあげてしまった場合は、子どもに謝った方がいいのでしょうか？

A. しつけのために、子どもを叩くことは、子どもの成長にはよくありません。これはさまざまな調査によってはっきりしています。でも親も人間ですから、つい手が出ることもあるかも知れません。そのときは、まずは率直に謝りましょう。大人が間違いを認め謝ることは、子どもにとって、決して悪いことではありません。その上で、「叩いたことは悪かったけれど、こういうことは、直してほしんだよ」と、何を注意したかったのかを、きちんと言葉で伝えましょう。

Q. 下の子が生まれ、そちらに手を取られるからか、上のお兄ちゃんが赤ちゃんに意地悪をするようになりました。兄弟がいて一人ひとりに対処できない場合はどうしたら良いですか？

A. まず、お兄ちゃんが意地悪するのはさみしいからだ、と気づいておられることが、素晴らしいと思います。その上で、すぐに兄の対応ができないときは、まずは手が離せない理由を説明して、待ってもらいます。手が空き次第、兄の相手をして、「さっきは待ってくれてありがとう」とねぎらって、兄に対応します。兄の心が満たされれば、次第に赤ちゃんに意地悪することはなくなってゆくと思います。

Q. うちの子はもう10歳ですが、自己肯定感を育むのに、手遅れはありますか？

A. ありません。乳幼児期に自己肯定感を育てることはとても大切ですが、それを過ぎたからといって、手遅れということはありません。少々時間はかかっても、気づいたときから育て直せば、いくらでもやり直しはできます。



明橋 大二(あけはし だいじ)先生

子育てカウンセラー・心療内科医。

NPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長。

「子育てハッピーアドバイス」著者。

育児サポートを受けよう

育てる側の自己肯定感を下げないために

「毎日子どもとべったりで息が詰まるし、家事が思うようにできていない自分に自己嫌悪！」このような状態に陥り、自分自身の余裕を失くすと、自己肯定感を育む育児をするのは難しいですね。

そうならないために、まずは育てる側の自己肯定感を支えてもらうことが必要です。一人で悩まず、ご家庭、地域社会や行政で受けられるサービスを活用しましょう。おのずと情報や悩みを共有できる育児仲間が増え、気持ちが落ち着いてきます。

①ご家庭内での支え合い

日中仕事で家を空けていたパートナー

- その日の育児であった話を聞き、気持ちを共有し、その労をねぎらう（解決策まで提案しなくてもOK）
- 育児に関わる情報などを収集する
- 夜泣きをあやす（夜のドライブに連れ出すとよく寝ることも）
- お風呂に入れる（貴重なコミュニケーションの場）



親よりも少し距離のあるじいじ・ばあばだからできること

- 夫婦に比べてゆったりとした時間があるため、孫と気持ちを通わせやすい
- 良い意味で育児の責任がないため、ありのままの孫を受け入れやすい（親にきつく叱られた後のフォローなど）
- 歳が離れているからこそ、異なる価値観を伝えられる（孫が様々な考え方に触れながら成長できる）
- 夫婦の急な用事のピンチヒッター（子どもの送り迎えなど）



コラム 子育て今昔物語

昔は、「抱っこすると抱きグセがつくから」「泣かせた方が肺が強くなるから」という理由で、赤ちゃんが泣いていても放っておくことが推奨された時代もありました。しかしその後、乳幼児の心の世界への理解が進み、抱きグセは心配ない、むしろ大いに抱っこすべき、という考え方が世界的に主流になってきました。また、昔は1歳までに授乳をやめ、断乳するように母子健康手帳にも書かれていましたが、今では子どもが自然と離れていくタイミングで授乳をやめる「卒乳」という考え方が主流です。

このように、子育て界の「常識」は変化してきているため、祖父母と父母とで意見が分かれることが多くあるかもしれません。ただ、子育ての当事者はあくまでも父母なので、「孫育ては基本的に父母のサポート役だ」と捉え、父母の子育ての方針をまずは認めることが、家族円満につながるのかもしれません。

②行政のサービスを利用する

一日中家にいると、ついつい夜更かしをして生活リズムを崩したり、一人で悩みを抱え込んで辛くなったりして、健やかな生活を送りづらくなります。そこで、未就学児のうちに使える行政サービスをフル活用して、子連れでお出かけしてみましょう。

思いっきり遊ばせてあげる (育児仲間を作ろう)



自分のことも大切に (リフレッシュしよう)



子育て支援サービスに関する詳しい情報・お問い合わせ

電話 079-672-4933(朝来市教育委員会こども育成課)

子育てに関する総合相談窓口

電話 079-672-5269(子育て世代包括支援センター(朝来市健康福祉部地域医療・健康課内))

③地域の活動に参加する

子育て中しかできないこと!「赤ちゃん先生」ってナニ?

赤ちゃん先生は、赤ちゃん和妈妈が教育機関や高齢者施設などを訪問し、赤ちゃんを通して学びや癒し・感動を共有するプログラムで、朝来市内でも盛んに活動されています。

高齢者施設では、おばあちゃんが涙を流しながら「ありがとう」と喜んでくれたり、高校生には親になることを身近に感じてもらったりして、ママたちは、赤ちゃんを介してこの時期にしかできない社会貢献ができるのです。



ママの感想

初めは硬かった
利用者さんの表情が
うちの子を抱いたときに
ふっと緩んだのが
印象的でした



施設職員の感想

涙を流して
おられる方を見ると
この事業をやって
本当に良かったと
思います



赤ちゃん先生に関する情報・お問い合わせ

メール tajima@mamahata.net

ウェブサイト www.mamahata.net

たまには息抜きしようで！



朝来市は子育てを応援します！



朝来市 市長公室 あさご暮らし応援課
朝来市 健康福祉部 地域医療・健康課
朝来市教育委員会 こども育成課

〒669-5292 兵庫県朝来市和田山町東谷213-1
電話 079-672-3301(代) ファックス 079-672-4041
メール teijuu@city.asago.lg.jp
ウェブサイト www.city.asago.hyogo.jp



あなたはまちの未来

ASAGOiNG