

こどものこころを育てよう

こどもは乳幼児期に保護者や信頼できる大人などから愛される経験を通じて、将来に渡って生きていくために必要な安心感や人に対する信頼感の土台をつくっています。

保護者や信頼できる大人などから

愛される経験が大事な理由

「自分は自分のままでいいんだ」

「自分は大切な存在である」

「この世には居場所がある」

「自分を守ってくれる存在がいる」



このようなことを思えるこころが育つことにより、自分と他人に対して信頼感を築いていくからです。

人のこころを木に例えると、人から愛される経験により、根っこを大きくしっかりとした土台にすることで、太い幹が育ち、たくさんの栄養を蓄えた枝葉となり丈夫に元気に育っていきます。

元気なこころを育てるためには、こどもひとりの力では育ちません。そこには支えてくれる保護者や信頼できる大人が必要です。

【生まれて～生後12週ごろまで】

生まれたばかりの赤ちゃんは何もわかっていないように見えます。しかし、既に人との関わりを持つとうとする行動が見られます。まだ十分な視力が備わっていませんが物や人を目で追ったり、何かに手を伸ばしたり、人の声を聞いたりしています。さらに、自ら泣く、笑う、声を出すことで人に関わってほしいと訴えます。

★これらの行動をした赤ちゃんに対して、気にかけて反応してあげることで、赤ちゃんはこころの栄養を得ることになり、大きな根っこが育ち始めるのです。

【12週～6か月ごろまで】

特定の人と他の人を区別して関わられるようになります。保護者や信頼できる大人には自ら微笑みかけたり、あやしてくれると赤ちゃんが反応したりするようになります。

★この時期には、信頼できる大人を見極めて、人との関わりを充実させている時期といえます。信頼できる人からの愛情反応を受けることで自らも働きかける力を養っていくのです。

【6か月～2, 3才】

愛着を形成した保護者や信頼できる人と他者を区別できるようになる時期です。ハイハイや歩行など行動範囲が広がり、自らの行動をコントロールできるようになります。後追いやしがみつく、興味ある人や物に近づくなどの行動がみられます。

そのため、人見知りをして泣いたり、新しい人との関わりに不安そうな表情を見せたり、保育所や幼稚園へ通うようになると保護者から離れる時に泣いたりすることは、愛着に基づいた行動なので、心配することはありません。むしろ、愛着が備わっているからこそその行動です。

また、外に向かって好奇心が旺盛になる時期でもあります。お兄ちゃん、お姉ちゃんが楽しそうに遊んでいたりと、同じ年の子が遊んでいると寄って行きたくなります。その時に、少し勇気を出して保護者から離れて行ってみようとする行動がみられることは、栄養をたくさん蓄えたところが育っている証拠なのです。

★保護者や信頼できる大人からの愛情が備わってくると、大人と離れる不安な気持ちを持ちつつも、新しい世界への興味を広げ、少し行ってみようと思える力が育っていく時期なのです。

【3才～】

3才ごろになると、たくさんの栄養をもらったところの土台ができ、太い幹とたくさんの枝葉を広げようとする時期になっていきます。今までの時期に保護者や信頼できる大人から愛情をたくさんもらったことを、こども自身が認識するようになります。近くに安心できる大人がいなくても、いつでも愛情を注いでくれる人がいるという安心した気持ちが育ち次の世界に向かって進んでいくことができるのです。安心できる大人や居場所があることを頭の中でイメージし、理解できているので、そのイメージをもって、新しい人や環境に飛び込んでいけるようになるのです。

★自分が愛される存在であるところの根っこをもつことで、人の対しても信頼感を抱き、よい関係性が保てるように育っていくのです。



こどものころを育てる大切な要素



- 保護者や近くにいる大人が愛情をもってこどもに接しましょう
- 人を信頼できるころを育つよう、こどもを受け止めてあげましょう
- 規則正しい生活習慣を身につけましょう
- 他人から受け入れられる経験をし、自分の意見をいえるころを育て自己肯定感を高めましょう
- こども同士の遊びなどを通じて社会性を身につけましょう

保護者は、乳幼児期にこれらのころの土台を育ててあげることができるような関わりをしていきたいものです。保護者や近くにいる大人との信頼関係を築き、こども同士の遊びなどを通した多くの経験をすることがこどものころを大きく育てるのではないかと思います。

こども若者相談センターでは、保護者の方が安心して子育てができるよう応援しています。何かあればいつでも相談してください。

