



# 子ども相談室だより

No.5

平成28年1月発行

こんにちは。

“子ども相談室だより”第5号を発行します。

今回は“子どもの気持ち、親の気持ち”と“子どもの育ちに必要なこと”です。

発行元
長野市子ども未来部
こども相談室
TEL 026-224-7849

## <子どもの気持ち、親の気持ち>

昔から“這えば立て、立てば歩め”の親心”のことわざがありますね。

かわいいわが子の成長を心待ちにする親の心は、昔も今もずっと変わらないですね。

でも、忙しい社会の中で、子どもが成長している姿やその時の子どもの思いを見逃してしまい、親の思いだけで過ごしていることはないでしょうか？

“毎日仕事に追われ、なかなか子どもと触れ合えなくて、いつも罪悪感みたいなものを感じている。だから、休日には子どもとお出かけ。おまけにおもちやのサービス付き。でも結局、最後は親の都合で子どもを叱りイライラ、子どもも疲れてぐずぐずで終わってしまう”という話を時々お聞きします。

もしかすると、子どもも“お家でのんびりしたい”と感じてはいないでしょうか？例えば、お相撲やお手伝いを兼ねたままごと。お腹をすかせておいしい食事。心地よい疲れが出た後は、ゆったりお風呂やお布団のとんとんでぐっすり眠る。それぞれのご家庭でできるちょっとした関わりは、子どもも心と体を癒し“お家っていいなあ”と感じて、安心感が育つのではないのでしょうか。時には、大人も一息ついて、子どもとじっくり向き合ってみるのもいいですね。その時々の子どもの気持ちや思いを推しはかってみると、思いがけないところで子どもの成長を感じることができておもしろいかもかもしれませんね。



## <子どもと関わる時の大切なポイント>



### ほめ言葉を上手に使いましょう!

お父さん、お母さんの笑顔とほめ言葉は、とっても嬉しいごほうびです。出来たことだけでなく、うまくいかなくてなかなか結果が出ない時も、「頑張ってるね。」「えらいね。」「みてたよ」など“やろうとしている姿”にも声をかけて、こまめにほめていきましょう。

☆**ハイタッチ**：子どもをほめるのが“ちょっと苦手”と言うお父さんやお母さんにおススメ!!

子どもの頭の上辺りで、元気に親子で手と手をパチンと合わせます。言葉はなくても、にっこり笑って両手でゆっくりタッチもいいですね。

### 成功体験で終わらしましょう!

わが子に対して親の願いは強いもの。思い通りの成果にならないと、つい「なんでできないの?」「もっとがんばってごらん。」と言ってしまいます。でも、子どもは“責められた”と言う気持ちになってしまいます。だって、そんな時は大人も笑顔は出ませんから。もし、課題が出来なかったとしても、「ここまでできたね。」とか、できたところまでをもう一度確認して「そうそう。よくできたね。」「ここまで頑張ったんだね。」など、ひとこと言う前に“ちょっと深呼吸”はどうでしょう。



※いくつになってもほめられる、認めてもらえることは嬉しいものです。親の思う到達点ではなく、今の子どものできているところ、ちょっとだけなら頑張れる位の到達点にしてみましょう。そして、ほめるチャンスを増やしましょう!!  
すぐに変わりませんが、「ほめる」、「認める」を続けることで“自信”を積み重ね、自己肯定感を育てていきましょう。

# 子どもの育ちに必要なこと



## 子どもの育ちに必要なことのひとつに「十分なスキンシップ」が挙げられます。

アメリカの心理学者であるハーローは、乳児ザルを使ってスキンシップに関する実験をしました。その結果、やわらかい感触・接触によって、**基本的信頼感**が獲得されることを指摘し、**スキンシップ**の重要性を立証しました。以下で、その実験を紹介します。

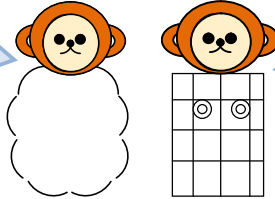
### 「生まれたばかりの乳児ザルを母ザルから離し、2種類の代理母親で育てる」



代理母親

クロスマザー（やわらかい布製の母親）

- ・針金を柔らかい布で覆う
- ・授乳はできない
- ・ヒーターで暖めることによって体温に近いぬくもりがある



ワイヤーマザー（硬く冷たい針金製の母親）

- ・針金で作られた冷たい感触
- ・胸に哺乳管が付いており授乳ができる

実験①：2種類のマザーのいるケージに乳児ザルを入れる

結果：

乳児ザルはクロスマザーと過ごす時間がはるかに多く、授乳時以外はワイヤーマザーにほとんど近づかなかった。

実験②：ケージに怖いもの等の刺激を与える

結果：乳児ザルは必ずクロスマザーのもとへと走って逃げ、しがみついた。

しばらくしがみつくと恐怖が薄れ、乳児ザルはクロスマザーのもとから刺激の方を見たり、探索に出かけたりもした。

不安を感じた時の子どもは、安心を得るために信頼している大人を求めます。つまり、「**ネガティブな感情を処理するために安心を求める**」のです。そういった時に抱っこしてもらったり、さすってもらったりすると安心して泣きやんだりします。こういった経験を繰り返すことで、**基本的信頼感**が獲得され、感情抑制の基礎が身に付き、**がまんする力→自信→自立**へとつながっていきます。

また、スキンシップによるやりとりを通して段々と「**親**」になる**スイッチ**も入っていきます。

## スキンシップは抱っただけじゃない！

添い寝やおんぶ、マッサージをしたり、頭を撫でたり、肩に手を添えるだけでも「スキンシップ＝肌と肌とのふれあい」になります。右のイラストのようなふれあい遊びや身体を使った遊びも良いですね。

ふれあい遊び



リズムカルにやさしく肩や腰を叩く

身体を使った遊び



ギュッと抱きしめる



ひこうき



腕鉄棒

スキンシップは子を親に甘えさせてあげることであります。甘えさせてあげることは、何でもやってあげてしまう甘やかしとは違います。「甘えたい！」という気持ちを親に受け入れてもらえると、子どもは安心できます。今、自分の成長に必要なことを子どもは求めてきます。全ての要求に応えることは難しいかもしれませんが、楽しみながらふれあい、子どもと一緒に成長できたら良いですね。

