

はじめに…

子どもを育てる上で、何が一番大切でしょう。

しつけも大事、勉強も大事、でも、一番大切なのは、子どもの心に、自己肯定感（自己評価、自尊感情）と言われるものを育むことです。

自己肯定感とは、「自分は存在価値がある」「私は大切な人間だ」「自分は必要な存在だ」「生きてていいんだ」という気持ちを言います。

この自己肯定感の根っこが育まれるのが、だいたい0歳から3歳の時期です。もちろん、その後も関係してきますが、一番根っこになる部分が育まれるのが、0歳から3歳の時期です。お母さんに抱っこしてもらったり、よしよししてもらったりすることで、「自分は大切な人間なんだ」「自分は生まれてきてよかったんだ」という気持ちが育まれていくのです。

そういうことを土台にして、初めて可能になるのが、しつけや生活習慣です。これが身についていくのが、4歳から6歳。もちろん、非常に単純化していますので、この時期だけではありませんが、主にこれくらいの時期にかけて身についていきます。朝起きて、夜寝る、服を着替える、



トイレに行く、あるいは、自分のものと人のものの区別がつく、順番が守れる、などがこの時期に身についていきます。

そういうことを土台にして可能になるのが勉強です。これが7歳から。それまで、小さい時に自己肯定感をしっかり育んでもらって、その上で、しつけや生活習慣を身につけた子どもは、6歳、7歳くらいになると、いろんなことに好奇心が出てきます。その時に勉強を教えてもらおうと、よく身につく、というこ

とで、小学校が小学校が6、7歳から始まるのは、そういう意味で大変合理的なことなのです。



いろんなことの土台になるのが、実はこの自己肯定感なのです。この気持ちが育まれていないと、しつけや勉強がうまく身につかなかったり、逆に表面的にはいい子にしているようでも、本人は強い不安や緊張の中で生きていて、それが後になって、心身症や非行に発展していくこともあります。

「三つ子の魂百まで」という言葉があります。これを3歳までにしつけを終わらないと、その後大変なことになる、と解釈している人がありますが、そういう意味ではありません。「3歳までにしつけをする」なんて、どだい無理です。

これは、3歳までしっかり自己肯定感を育んでもらった子どもは、その後幸せな人生を生きることができる、ということです。

ですから、3歳までの子育てで一番大切なことは、子どもの心に「自己肯定感」と言われるものを育むことなのです。

それでは、その「自己肯定感」を育むためには子どもにどのように関わればよいのか、ということですがそのためにまず大切なのは、スキンシップです。

子どもを抱っこする、ぎゅーっとする、キスしたり、なでなでしたりすることです。

以前、「抱き癖をつけてはいけない」ということを言われた時期がありました。しかしこれは、今では誤りと言われていました。抱っこして子どもに悪いということはありません。抱っこされることは、子どもにとって、とても気持ちのいいことです。それと同時に、抱っこされると子どもは、「自分は大切にされている」と思います。そしてそれは、「自分には大切にされる価値があるんだ」という気持ちにつながります。これが自己肯定感です。逆に泣いているのにちっとも抱っこされないことが続くと、自分は大



切にされていない、と思います。それは実際は親が忙しかったりするからなのですが、子どもはそうは思いません。自分が抱っこされないのは、自分にそれだけの価値がないからなんだ、とってしまう子がいるのです。それが自己肯定感に影響してくる、ということがあるのです。

もちろん、どうしても抱っこできないこともありますし、一回や二回抱っこしなかったからと言って、子どもの自己評価にただちに影響することはありませんが、少なくとも、「抱っこしない方が子どもの自立のためにいいことなんだ」と思い込んで、あえて抱っこしない関わりが、半年も一年も続いてしまうと、やはりそれは子どもの自己評価に影響する、ということなのです。

抱っこしてもらおうと、「自分は大切な存在なんだ」という自己肯定感が育ちますし、また、「周囲はちゃんと自分を守ってくれるんだ」という周囲への信頼感が育ちます。それが、その後の子どもの人生や人間関係の基盤になっていくのです。

ただお母さんによっては、どうしても抱っこできない、という人もあるかも知れません。そういう人は決して少なくありません。もしそうだとし、「こんな自分は母親失格」とか、どうか自分を責めないでください。それは子どもがとても手がかかる子だったり、お母さんが疲れていたり、お母さんの生い立ちが関係していたり、とにかく必ず何かの事情があつて



そうなのですから、
そういう時には、どうか身近
な保健師さんや、子育て支援
センターの人などの助けを借
りてください。周囲の支えも
受けて、お母さんが元気にな
ってくれば、必ず、ちゃんと
関わられるようになってきます。



スキンシップの次に大切なのは、「子どもに話しかける」ということです。まだ言葉が出なくても、子どもに積極的に笑いかけて、話しかけてください。特に、子どもの気持ちを酌んで言葉にすることは大切です。「うんちしたかったねー。よしよし。」「こわかったねー。よしよし。」子どもの気持ちを酌んで、それを言葉にしてかけていくと、子どもは、それを聞いているうちに、自分の気持ちを表現する言葉を覚えてきます。親子の間に気持ちの共感が生まれてくるのです。それが、自分の気持ちをきちんと言葉出して伝えることのできる子を育てることになるのです。

逆に言うと、子どもにテレビばかりを見せたきりにする、いわゆる、テレビを子守り代わりにすることは、子どもの心の成長に決してよくありません。もちろん、テレビを親子一緒に見て、それがコミュニケーションのきっかけになるなら、それはおおいに結構ですが、テレビを見せたきりだと情報は一方通行で、子どもは、自分の気持ちを表現することを学びません。そうすると、子どもの心の発達に決して良くないと言われています。

さて、1歳半を過ぎて、第一自立期（以前は第一反抗期と言われていました。）がくると、子どもはいちいち言うことをきかなくなります。「いや、いや」しかし、これも一つの自己主張です。自発性が育っている証拠です。ですから、こういう時は、あまり親のペースで動かそうとせず、子どもに一度やらせてみる「自分でやっごらん」そして失敗したら、親が助けてやる、こういうことのくりかえしが大切です。

「いや、いや」というのは、「自分も一個の人間なんだ」「自分の人格を認めて！」と言っているのです。

この自己主張を認めてつきあっていくことで（何もかも言いなりになることとは違いますが）親に従っても、反抗しても、親は自分のことを見ていてくれるんだ、ありのままでもいいんだ、という自己肯定感が育まれるのです。

このように0歳から3歳までは、子どもの自己肯定感を育む時です。しつけはあまりあせらないで、まず子どもも親も楽しく毎日過ごせること、それを一番大切にしてください。

