

子育ての3つのヒント

1 安定した気持ちで子どもに接すること

みなさん自身が安定した気持ちで、一貫した愛情を子どもに注ぎ続けることが、子育てにおいて何より大切です。

みなさんがいつも愛情をもって幸せに満ちた気持ちで子どもに接していると、子どもの中に「自己肯定感」—「僕はこの世界で受け入れられている」「私という存在はOKなんだ」「幸せになっていいんだ」と思えるような基本的な肯定の感覚—が育まれます。そして、この自己肯定感こそが、子どもが一生を生きていくうえで大切な基盤となります。つらいことがあっても「もう少し頑張ってみよう」とふんばることができる、心の土台となるのです。



2 子育てのゴールは「幸福力」を育てること

実際に子育てをしていると、つい近視眼的になってしまいがちです。お子さんが5歳のときには、5歳のお子さんとしていい子にしたいと考える。小学生なら小学生として、中学生なら中学生として、いい子にしたいと考えてしまうのです。そして、「目の前のことしか見ない子育て」は、問題です。10年後、20年後になってみると、その子が幸せになるのに必要なことと逆のことをしてしまっていた、ということがしばしばあるのです。

子育ての目的は、子どもが大きくなったとき、幸福な人生を歩むことができる力を身に付けさせること。いわば、「幸福力」を育てることです。このことを基本にすえて、すべてがそこにつながるような長期的な視点で子育てをしていきましょう。



3 年齢と成長に応じて「子育てのギアチェンジ」をすること

お子さんの年齢や成長のステージに応じて、みなさんが「子育てのギアチェンジ」をすることが重要です。どの年齢の子育てにおいても、もっとも大切なことは、みなさんが安定した気持ちで一貫して愛情を注ぎ続けることに変わりありません。ただ、それぞれの子の「発達課題」は年齢や成長に応じて変化します。それに合わせて、子育てのしかたも変えていく必要があるのです。

具体的に、子育てのステージは、大きく以下の3つに分けることができます。とりわけ、思春期の子育ては難しいといわれていますが、その成功は「しつけ期」から「見守り期」へのギアチェンジが、うまくできるかどうかにかかっていると言っても過言ではありません。



- 0 歳 から 6 歳 頃（愛情期）…めいっぱい愛情を注ぐことがいちばん大切な時期
 - 6 歳 から 10 歳 頃（しつけ期）…子どもの社会性を育て、しつけを行うのが大事な時期
 - 10 歳 から 18 歳 頃（見守り期）…子どもから一歩離れて、子どもの「自分づくり」を少し我慢して見守る時期
- ※年齢はあくまで目安です。一人ひとりの子どもによって当てはまる年齢は異なります。