

大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進 (14)



～ 親は子どもにとって「心の特效薬」 ～

やーなれー運動家庭教育支援アドバイザー 吉濱剛

子どもに、「大きくなったら何になりたい」と聞くと、「プリキュアになりたい」「仮面ライダーになりたい」等、憧れのキャラクターの名前がでてきます。

現実の世界では、20年後、65%が今はない職業に就き、今後10～20年後で、雇用の約47%の仕事が自動化され、AI（人工知能）やロボットが生活の一部を肩代わりしているという予測があります。

このように、社会は大きく変化しつつあり、将来の変化を予測することが困難な時代の子育ては、何を信じ何を基準に子育てをすればいいのかわからない時代になってきています。また、核家族化や共働き世帯の急激な増加で、忙しさや孤立感、孤独感による子育て不安から、スマホ等の子育ての方法や子守りを頼っていることも珍しくはありません。

そんな時代に求められているのが「自己肯定感」であり、先行き不透明な時代にこそ注目すべきだと考えています。子どもの自己肯定感を高めれば、負けない子、たくましい子、チャレンジできる子、心優しい子に育てることができるのです。

それでは、どうすれば自己肯定感を高めることができるのでしょうか。それは、ごく当たり前の日常にあります。わが子を大切に可愛がり、たっぷり愛情を伝えて安心させればいいのです。その日常の繰り返して「自分は親から愛され受け入れられている」という見守られている感覚が自信となり、心の土台を育てています。

自己肯定感の土台が大きく育てば、将来、競争が激しいグローバル社会でも子どもはたくましく自分の夢に向かって突き進んでいくことができます。

「自分はきっとできる」という気持ちが根底にあると、何事にも前向きにチャレンジできる性格に育ちます。たとえ、そのチャレンジが困難を伴うことであっても立ち向かえるのです。なぜなら、「自分は親から愛され受け入れられ一人ではない」「うまくいなくても受け入れてくれる人がいる」「失敗しても愛してくれる人がいる」という確信があるからです。自己肯定感とは、受け入れられている「自信」と愛されている「安心感」なのです。

子育ては、何歳からでもやり直しができるところがいいところだといわれます。思い立ったら吉日です。今日からでもすぐに始められます。子どもを送り出すとき、子どもを迎えたとき、子ども目線でハグしてあげましょう。1日5分でもいいので、「子どものための時間」を決めて、今日一日の冒険談（出来事）を聞いてあげましょう。その時できる3つの魔法の言葉かけ「うんうん（受容）、そうなんだ（共感）、どうしてほしかったのな（自己決定）」で子どもは自分が受け入れられていると感ずることが出来ます。

幾つになっても子どもにとって親は、何にも勝る世界に一つだけの「心の特效薬」なのです。

※参考文献：世界標準の自己肯定感の育て方（船津徹著）