

自立心と自己有用感を はぐくむ 親子のかかわり



可愛らしい小さなお子様も、日々成長され、すぐに学校へ行く年齢となります。

教育は、学校に上がってからするものと思われていませんか？

実は学校に上がるまでの、今がとても大事な時期なのです。

大事なお子さんですから、将来にわたって健康で、優しく育ててほしいですね。

家庭教育（子育て）は全ての教育の出発点といわれています。

日々の家庭生活の中で、言葉やコミュニケーション能力、基本的な生活習慣や豊かな情操、命の大切さ、思いやる心、社会生活を営むルールやマナーなどを身に付けていきます。

そして、たくましく人生を切り拓いていくために、自立し、自己有用感の高い社会人として育ててほしいですね。

家庭は、子どもの人格形成に大きな役割を担っています。

このリーフレットをもとに、お子様の健やかな成長に向けて、是非ご家族で話し合ってください。



1 自立心の発達について

- ・ 1歳頃から 母親との愛着関係ができていけば安心して離れた場所へ行く
- ・ 2歳頃から 第一次反抗期をむかえ、「いや」を言うようになる
- ・ 4歳頃から 自分と他人を区別できるようになる
- ・ 小学生頃から 自分で自分のことを決められるようになる
- ・ 中学生頃から 第二次反抗期をむかえ、意識的に親離れを始める
- ・ 高校生頃から 大人としての対応が求められる



2 お子さんの自立に向けて留意することは

- (1) 過保護・過干渉、過度の期待、過度の心配、溺愛は自立を阻害する
自立するには「甘え」が必要です。けれども、「甘やかし」はいけません。
○甘え 「だっこして」や「絵本を読んで欲しい」など、情緒的なことを受け入れること。
○甘やかし「〇〇を買って」「はい、わかった。買ってあげる」など、物質的なことを簡単に受け入れたり、子どもができることや、しなければならないことを親がしたりしてしまうこと。
- (2) 自分のことは自分でできるようにサポート
おもちゃで遊んだ後の片付けや持ち物の準備など、はじめは親子で一緒にしながら、少しずつ自分でできるようにサポートする。
- (3) 気を付けたい言葉かけと望ましい言葉かけ
ア 気を付けたい、指図、命令、禁止の言葉や否定的な言葉かけ
「～しなさい」「～してはだめ」「早く早く」などの言葉かけは、自立の妨げになる場合があります。せかされると、自分で考え、行動する習慣がつかなくなる恐れがあるからです。（緊急時は必要な場合あり）
「ダメな子ね、何回言ったらわかるの」→自分はダメな子と思ってしまう
イ お子さんが失敗したときの望ましい言葉かけ
ポジティブな言葉かけで、気持ちに寄り添う。「せっかくがんばったのにね。」やる気にさせる言葉かけをする。「大丈夫。一緒に片付けましょう。」
- (4) 迷惑行為やルールへの面など、許されないことはやめさせる。そのときに…
 - ・ 「悪い子」ではなく、「悪いことをしている、子」と考えて対応する。
 - ・ 親の都合や思いで、ものごとを考えがちですが、子どもの心を考える。
 - ・ 子どもがしている行動を、自立に向けての成長ととらえ、諭す。
 - ・ 子どもの行動の理由を考え、気持ちをくんで、遊ぶなどしてかかわる。



3 自己有用感について

(1) 自己有用感とは

自分がしたことを感謝されてうれしかった、自分は誰かの役に立っている、頼りにされているなど、他人と交流することで得られるこれらの感情を、「自己有用感」といいます。

「自己有用感」が高いと、自分のよさが自覚でき、思いやりの心も育ちます。

また、仲間と協力して、積極的に自分で考えて、よりよく行動できるようになります。

(2) 自己有用感を高めるには

ア 一緒に手伝いを

自分がやった方が早いからとか、散らかって困るからなどの理由で手伝わせない方も少なくないようですが、子どもの成長のためには、仕事（手伝い）をさせる必要があります。

「〇〇が手伝ったのか。今日のごはんはおいしかったよ。お手伝いもできるようになったんだね」「手伝ってくれて、助かったのよ。ありがとう。」

イ ほめるときには

子どもができることは子どもにさせ、努力したことなどを認めるようにしましょう。たとえ失敗しても、努力を評価するようにしましょう。

ウ 子どもの話を聞く

子どもは、話を聞いてほしいときに話を聞いてほしいのです。「今忙しいから後でね」と言って、手がすいてから子どもに「さっきは何だった？」と聞いても、子どもは「もういい」と言っ

てしまいがちです。タイミングを逃してはいけません。家族の受容的な態度が大切です。

家族団らんの時に、「今日はどうやった？」と1日の様子を聞いて、子どもとコミュニケーションをとることも大切です。



(3) 手伝いは、知恵や技、心もはぐくみます ～調理を例にして～

- ・ 豆腐を半分に切って、2分の1、さらに4分の1に…。「分数」の学習。
- ・ 肉250グラム（「重さ」）「20%引き」とあれば、「割合」の学習。
- ・ 味噌汁のお椀の蓋が、冷えると開かなくなる。これは、理科の学習。
- ・ 調理では、時間を気にしなければなりません。一年生から、時計の学習が始まります。

このようなことも大事なことです。7時に夕食を食べるようにするには、「まず〇〇を切って…、次に鍋で炊き…、その間にフライパンを洗って…」と、段取りする能力が身に付きます。

途中で何かが不足した場合も、機転を利かせて何かで代用したりすることもあります。臨機応変に対応する力が身に付きます。

さらに、ふだんの食事を作ることが大変であると実感し、やさしく、強い心が育ちます。

こういった力は、大きくなって急に身に付くものではありません。

幼いころから少しずつ家事を手伝うことで、楽しく自己有用感を身に付け、知恵や技、心がはぐくまれていきます。



4 その他に大事にしたいこと

(1) 明るく楽しい、笑顔あふれる家庭をつくりましょう。

(2) 基本的な生活習慣を身に付けさせましょう。

特に乳幼児期の睡眠不足は、脳や体の発達に影響します。また、夜間の照明は、体内時計を狂わせる恐れがあります。

大人の生活時間に合わせることなく、就寝前は部屋を暗くするなど工夫し、お子さんを早く寝かせるようにしましょう。

(3) 「他者とかかわることが楽しい」体験をさせましょう。

乳幼児期に、他者とかかわって楽しいという体験をすることで、コミュニケーション能力がはぐくまれます。

親子の関係を深めることも大切ですが、それと同様に、多くの子ども（人）とかかわり合って育てることが大切です。

(4) ムズかる子どもに子育てアプリの画面で応えることは、子どもの育ちをゆがめる可能性があります。日本小児科医会からは、スマホに子守りをさせることの危険性が指摘されています。

