



子供との愛情の絆を強め、自己肯定感の更なる高揚へ

本日より第5号の「休み中の子供のお手伝い」「子供の家事参加と親子関係」の話題の中で、自己肯定感の高揚についてお伝えさせていただきました。そんな中で、子供たちの夏休み期間は、御家族との「愛情の絆」をさらに強くする絶好の機会ととらえ、そして、自己肯定感の更なる高揚に向けてということで、勝手ながら話題を提供させていただきたいと思います。お付き合いいただければ幸いです。

和歌山大学の米澤好史教授によると、子供との愛情の絆を結ぶための必要なこととして、以下の3つの基地機能を挙げています。

①安心基地機能【一緒にいると心地よく、安心する人がいる】

「一緒にいるとほっとするなあ」「一緒にいると落ち着くなあ」というように、自分のありのままを受け入れてくれる人がいる環境。

②安全基地機能【自分はこの人が必ず守ってくれる、という信頼できる人がいる】

「何となく不安だなあ」「怖いなあ」とネガティブがよぎっても、顔を見たら「なんだか大丈夫そうだ」と思えてしまう人がいる環境。

③探索基地機能【外から戻って充電して、また外に出ている】

安心基地、安全基地を離れて一人で外に出ても、探索基地に戻ればエネルギーがチャージできて、再び外へ出ていける環境。

私の家族を例にとって御案内します。娘が小学校2年の夏休み。自分の住んでいる地域の地図を作りたいということで、私と娘で早朝から何日もかけて地域を回りました。帰宅すると、決まって娘は「ママ、今日は給食の牛乳を出しているお店を見つけたよ。」また別の日には、「ママ、うちのそばの川がね、どこに流れているか分かったよ。」と嬉しそうに報告していました。母親は一緒に出掛けていません。お留守番です。この状況から、地域探検活動の総隊長は「母親」であり、探索基地機能を果たしている人物であることが分かります。自分の嬉しい気持ちを伝えると「それはよかったね」「すごかったね」と共感されて認められ、さらには褒めてもらうと、子供はうれしさ倍増です。そして、もっと挑戦してみようとなるのだと思います。このような過程が繰り返されることで、子供は自分に対する自信や誇りをもつことができ、自己肯定感の更なる高揚につながっていくのだと思います。ところで、一緒に汗を流して探検した私は、記録担当係だったようです。娘との夏の思い出です。

さて、これらの3つの機能を御家族の決まった誰かが担う必要はないと思います。いろいろな大人が適切にかかわることが大切なのだと考えます。

育児のイライラ解消へ

再び、第5号で「育児とは育自なり」の話題も提供させていただきました。スクールカウンセラーの袴田先生の御講話の中で、子育てのイライラについてお話がありましたので御紹介させていただきます。目の前の子供の言動にイライラしたり、叱りそうになったりした際は「自分は、なぜ子供の言動が問題だと感じているのか。」について、感情を振り返ったりフォーカスしたりするとよいとのこと。そこで自分の感情に気付けば、子供への伝え方も変わってくるということでした。できれば、イライラせずに、一緒に家事などをしながら子供をしっかり見つめ、感謝を伝え、褒めたいものです。

子育ては、自分育て。大人は、子供に試されている気がします。我が子に感謝。

