

子どもの心を育てる 親子の関わり

みてとる子育て・みとめる子育て



日本赤十字社

日本赤十字社医療センター
Japanese Red Cross Medical Center

小児科・小児保健部

はじめに

人との関係の基盤となる“親子の関わり”の中での心の育ちについて、大切なことをお伝えしたいと思います。

子どもの気持ちを見てとって、言葉がけをしていく大人の関わりが、子どもの心を育てるうえでとても大切です。自分の気持ちが認められている感覚をもつ子どもは、何がしたいのか、どうしたらいいのかを自分で考えて決めることができるようになります。



1. 心を育てるってどういうこと？
2. 見てとる子育て
4つのWで見てください
3. 認める子育て
4. お母さん・お父さんの気持ちは
どうですか？

胎児期

お母さんのお腹の中で成長 お母さんと一緒



～8ヶ月頃

おっぱいを飲んでいる赤ちゃんはお母さんと一緒
欲すれば、お世話をしてもらえます。



9ヶ月～1歳半頃 (ハイハイ・人見知り)

自分の要求に気づき始め、自分から訴えるようになる。

1歳半～3歳 (歩行開始・話し始める)

自分の思うところに移動できるようになる。
相手の言うことを理解し、要求、関心を言葉で伝える
ようになる。

3歳～6歳 (言葉の発達、手先の操作性が高まる)

自由に動いて、他の人と言葉を使ってやりとりができる
ようになる。自分の気持ち、要求を伝え、他者の気
持ちや要求も理解し、他の子どもと遊ぶようになり、
世界が広がる。



学齢期

学習が始まり、学校や友達の中で学んでいくことが多
くなる。集団の中で自分の気持ち、相手の気持ちをく
み取りながら、社会の中での自分の役割を考えるよう
になる。

1. 心を育てるってどういうこと？

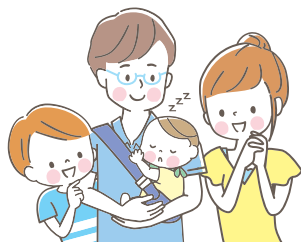
親は子どもに心の豊かな、表現力のある、思いやりのある人になってほしいと願います。その力はどう身につき、どう育てることができるのでしょうか。

赤ちゃんは、生まれた時から全身を使って、心地よさ、嬉しさ、不安、欲求を表しています。

この表現を大人が見て感じ取って、赤ちゃんに伝え返していくことが、とても大切なのです。

子どもの心を育てる上で、周りの大人も自分の心を使って見ていくことが大切です。

そして、言葉でお話しができるようになって、やっぱり周りの大人が子どもの様子を見て、関わることで、子どもの心が育っていくのです。



ご飯を前にしてにっこり



うれしいね
ごはん大好き
だものね

転んで泣いているとき



痛かったね
ワンワンいたから見たかったのに
転んじやった。びっくりしたね

ダメって言われてるのにやっちゃって、
ママに怒られて泣いている

やりたかったんだよね
ママにダメって怒られちゃった
悲しいね

●気持ちのことばを育てる

楽しい、嬉しい、痛い、苦しい、悲しい、怖い、といった気持ちや感覚を表す言葉は、形に見えるものではありません。だから… 寄り添って扱わないと、どこかへ消えていってしまいます。

子どもが話し始めるようになるのは、おおむね1歳半頃からです。ママ、マンマ、ブーブ、パパ、ワンワンと意味のある音を出し始めた頃、「ワンワン、どこにいる?」「パパにどうぞして」と言うと指をさしたり、渡してくれたりします。これは大人の言葉を理解しているからです。

でも、子どもの気持ちはどうでしょう。心の中のことばは見えないし、確実じゃないし、どうやったら共有できるのでしょうか?

子どもの表情や動きをよく見てみましょう

2. 気持ちを見てとる子育て

乳幼児期は親との相互の関わりの中で
信頼感や安心感を得る時期です



悲しいこと、
怖いことを
受け止めてもらうことで、
不安な気持ちが
和らぎます



一緒に遊べなくても、
見てもらっているだけでも
子どもは安心します。

(お母さんも、誰かが一緒に見ていてくれると安心ですよね!)



4つのW



子どもは、思い通りにならないことや、いつもと違う様子や状況に不安になったり、怖くなったりします。言葉にはできないけれど、表情や行動、身体で訴えることも多いものです。子どもの気持ちにどう気づいて、どんなふうに関わることができるでしょう。

Watch!

何があったの？
子どもの様子を見てみましょう

Wait!

ちょっと待って！
じっくり見てみましょう

Wonder...

何がしたかったの？
どんな気持ち？
あれこれ感じて、
考えてみましょう

Word!

子どもの思いや気持ちを
言葉にしてみましょう



ママやパパを叩く・物を投げる！

Watch!

どんなとき？

ママやパパがスマホを見ていたら、叩いてくる。
子どもが机の上の物を落としたり、おもちゃを投げる！



Wait!

子どもがいつもはしないいたずらをして、「コラ！」と叱る前に、ちょっと待って見てみよう。

Wonder...

どうして？
ママやパパに見ていてほしいの？

何がしたいの？
かまってほしいのかな？

どんな気持ちなのかな？
怒ってるの？



Word!

ママやパパがスマホ見てるの嫌だった？それで怒ってるのかな？一緒に遊んでほしかったんだね。でもね、投げたら危ないからやめようね。

赤ちゃん返り

Watch!

赤ちゃんが生まれて大変なのに駄々をこねてばかり。これが赤ちゃん返りなのかな。私も疲れてるのに、いい加減にして欲しい…



もうお姉さんなんだから、手伝ってよ。オムツとかおっぱいとか、抱っここともういっぱいしてきたでしょ！



Wait!

最近、怒りっぽくなって
イライラしてるみたい

Wonder...

ママに何でもしてもらえる
赤ちゃんが羨ましいのかな。
もっと自分のこと見てほしいって思っているのかしら…
最近思いっきりママと遊んだり、おしゃべりできなくてつまらないのかも。



Word!

赤ちゃんが生まれてからは「ちょっと待って・・・」ばかりで嫌になっちゃうね。赤ちゃんをかわいがっているけど、おこりんぼになってるみたい。ママともっとお話ししたり、遊んだりしたいのよね。

いやいや期。いつまで続くの…

Watch!

何を言っても「いやいや！」ばかり。それに付き合ってたら、何もできないし、気が滅入る… 一体いつまで続くの。



何でも自分の思い通りにならないの！
もう言葉もわかるんだから、言うときいてよ！



Wait!

何が嫌なんだろう。
どうしたかったんだろう。

Wonder...

もしかして、何でも自分でできる！ママの言うとおりになんてやらない！自分で決める！あれこれ言って、試しているみたい。まずは「いや！」って自己主張することが大事なのかも。



Word!

やりたくないの。そっか…ママの言うことはやらない。自分でやってみたいのね。やってごらん。できなかったら、ママにお願いしてみてね。

嘘をつく

Watch!

この頃、嘘つくようになった。宿題やってないのに、やったとか。嘘だけは許せない！



嘘は絶対だめ！って言ってるでしょ！
人としてありえない！正直に言いなさい！



Wait!

今まで嘘をついたり、ごまかすなんて
なかったのに、どうしたんだろう…

Wonder...

わからないことがあるのかな？正直に言ったら私が怒るから、何とかごまかそうとしているのかな。どうしたらいいのかわからないのかも。



Word!

どうしたらいいかわからなくて困ってたかな。できない、わからないって言ったらママが怒るから、やったことにしちゃったのかもしれないね。怖い時や心配な時は、嘘をついてごまかしたくなることもあるよね。どうしていいかわからないときは、ママも一緒に考えてみるから、お話ししてね。

3. 認める子育て

子どもは自分が感じたこと、やっていることを、大人が見ていてくれて、認めてくれていると感じると、それが成長につながります。

子どもにも考える力、選ぶ力があります



- どんな状況でも、うまくつきあっている力を持っています
- 自分のペースや好みに合わせて自由に選べる遊びや活動は、自分自身の力を発揮していくことに役立ちます

子どもの力を信じましょう



- 頑張ったこと、自分で決めてやったことは、たとえ小さいことでも認めてあげましょう
- お母さん・お父さんに余裕がない時は、視線を向けて微笑むだけでも、子どもはパワーが出ます

ところで、子どもと関わる その前に…

4. お母さん・お父さんの 気持ちはどうですか？



子育てに自信がない。
これでいいのかしら…

- ・ちゃんと子どもを育てられているか、まわりの評価を気にしてしまう
- ・子どもが注意されると、自分が責められていると感じてしまう
- ・子どもがわがママを言うと、子どもを甘やかしていると言われそうで心配
- ・いい子でないと、ダメな親と思われるのでは…と気になる

子育ては思うようにいかないこと、
うまくいかないことがいっぱい。

まわりの大人は子育て家族の味方です！
大変なときはヘルプを出しましょう。



お母さん・お父さんの 気持ちも大切に

育児期は親にとって心身の変化が起きやすい時期です。子どもは親の不安を感じ取ります。

お母さん・お父さんの気持ちが不安定な時は、積極的に自分の気持ちを受け入れて、自分を認めましょう。

自分の気持ちを和らげるために おすすめすること

- ・ 気持ちが沈むとき、心配や不安は具体的に言葉にして伝える
- ・ 育児や家事の分担を話し合う
- ・ 少しの間でも休息を心がけましょう
お茶を飲んだり、横になったり
好きな曲を聞いたり歌ったり
- ・ 周りの大人に頼ったり、地域の保育サービスの利用や必要な時には専門家に相談を
- ・ 気分を切り替えたいときには、深呼吸やストレッチも効果的





日々頑張っている お母さん・お父さんへのメッセージ



家事も育児も仕事も十分、一生懸命頑張っています



子どもに十分向き合えない時は、
今は自分を責めないで、子どもの力を信じましょう




借りられる手は借りましょう



自分の気持ちを言葉にしてみましょう



困った時は相談を
自分を守ることは周りの人を守ることにもなります



「子どもの心を育てる 親子の関わり
みてとる子育て・みとめる子育て」子育てサポート

発行 2024年3月
日本赤十字社医療センター
東京都渋谷区広尾 4-1-22 TEL: 03-3400-1311
ホームページ: <https://www.med.jrc.or.jp/>



【監修】小児科 部長 大石 芳久
【作成】小児保健部 臨床心理士・公認心理師 Ph.D. 村田 朱美