

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



保護者の皆さん、こんにちは。香川大学医学部の鈴木です。新型コロナウイルス感染症拡大のため、不自由な生活を送っておられることと思います。

子どもが休校・休園などで家で一緒に過ごす時間が長くなり、子どものダメなところが目に付いて叱ってばかり、生活習慣の乱れなど心配なことばかりではありませんか。ですが、時間がある今だからこそ、子どもの土台をつくる（つくり直す）絶好のチャンスです。この土台こそが子どもの生きる力を育み、夢を実現し、社会で活躍する礎となるのです。仕事や学校に追われているときは、わかっていてもできなかったこと。今、一緒にやりませんか。

☆プロフィール☆  
鈴木 裕美（すすき ひろみ）  
香川大学医学部 小児科専門医

土台は子どもが求める3つのことをしっかり満たすことでできます。

1番大事なのは「愛してほしい」という気持ち。これに「見てほしい（聞いてほしい、わかってほしい）」という気持ちを満たすと、信頼感を育てることができます。これが人を信じ、仲間を大切に作る安定した人間関係の基礎を築きます。



また、「愛してほしい」という気持ちに「認めてほしい」という気持ちを満たすと、安心感を育てることができます。そこからチャレンジする勇気や頑張るやる気生まれます。

この「安心感」と「信頼感」が土台となり、大きければ大きいほど生きる力が強くなります。

具体的な方法は、左の通りです。1日1つずつ、少しずつでも構いません。やってみませんか。

子どもの未来をつくる土台は、大人から子どもへの「愛情」と「関心」と「前向きな注目」でつくるものです。

お金や時間をかけなくてもできます。子どもが大きくてもできます。遅すぎることは何もありません。今日からスタート！一緒に頑張っていきましょう。

## 愛してほしい 1日1つやってみよう

- 「大好きだよ」と伝える
- 笑顔を見せ、優しい声を聞かせて抱きしめる



## 見てほしい 1日1つやってみよう

- 話に耳を傾ける
- 困った時に手を差し伸べる
- できるまで、見守る



## 認めてほしい 1日1つやってみよう

- 「やったこと」を具体的に言葉にしてほめる
- ありがとう、助かるよほめ言葉
- 結果ではなく過程を認める
- 今できなくても大丈夫。トライしたことがすばらしい！



お読みいただき、ありがとうございました。次号から詳しく「愛してほしい」「見てほしい」「認めてほしい」について考えていきましょう。これから1年間、よろしくお祈りします！