

令和3年 6月 11日

# おひさま



木々の緑が濃くなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。藤岡小学校では、14日から教育相談週間が始まります。子どもたち一人一人が楽しい学校生活を送れるように、子どもたちの心を理解し、支えるよう努めています。学校、保護者、地域、みんなで子どもたちの健やかな成長を見守っていきましょう。

今回は、『やさしい心を育てよう!』というお話をします。友達との温かい人間関係を築いていくためには、相手を思いやる優しい心を育てることが必要です。

## 子どもの“やさしい心”を育む親の心得3カ条



### 1カ条 関心を向ける

子どもの話にちゃんと耳を傾けることです。子どもが気持ちを投げかけてきたら、それをちゃんと受け止めて応答しましょう。自分に関心に向けてくれたと感じると、それが子どもの自己肯定感につながるのです。親がスマホをいじりながら答えていると、子どもは、自分にちゃんと意識が向いていないことを敏感に感じ取り、せつかくの親からのメッセージが伝わりません。

### 2カ条 理解できるように説明する



「やめなさい」という“力によるしつけ”は、怖いからやめるだけになります。「何かをできたときには大好き、できなかったときは嫌い」のように、愛情の駆け引きをしていると、その場はよくても、基本的にやさしい心を育むことはできません。“何がだめなのか、何がいいのかを説明するようなしつけ”によってこそ、本当のやさしい心が育っていくのです。これは、親の成長のためでもあります。

### 3カ条 穏やかにコミュニケーションする

子どもは、0歳でも、周りをよく観察しています。ですから、親がよきモデルとなる必要があるのです。よく親とのお子さんで、話し方などがそっくりだったりしますよね。子どもは、よいところも悪いところもそのままマネをするので、やさしさを教えている親が、乱暴な言葉を使っていたり、ケンカをしたりしていると、子どもは混乱してしまいます。まずは、親の言動から見直してみましょう。

## スキンシップでやさしい心が育つのは、なぜ？



### オキシトシンが親子の愛着（特定の人と結ぶ情緒的な心の絆）を深め、共感性を高めるから

「オキシトシン」は、愛着関係を築くために重要な役割を担うホルモンです。オキシトシンは身体的な触れ合いによって、多く分泌されますが、「やさしく声をかける」「アイコンタクトをとる」などの「心に触れる行動」でも分泌されることが確かめられています。

オキシトシンは、触れ合う親子の双方に分泌されますが、特に子どもにとっては親との愛着関係を深めることや、人への共感性を高める効果があります。また、ストレスに強くなったり、社会性や共感性が高くなったりすることで、攻撃性が低くなる効果も認められています。

### 人の心は、皮ふ感覚とつながっているから

ある研究では、温かい飲み物を手に持つと、心も温かくなり、人にやさしくできることが分かっています。それは、体の温かさと心の温かさは、脳の同じ部分で感じているためだそうです。子どもが親からやさしく抱っこされたり、触れられたりすることで、体温の温かさや肌のやわらかさが伝わり、愛情や思いやりの気持ちが伝わります。

だから、スキンシップがとても大切だと言えるのです。肩たたき、ハイタッチ、家族みんなでの食事など色々な形でのスキンシップを工夫してみましょう。

☆ 子どもの心の成長に食事も大変重要です。何を食べるかはもちろんですが、誰とどのような雰囲気食べるかも、子どもの心の成長に大きく影響しています。「楽しく食べる」ことが何より大切!

【参考】PHP研究所発行「PHPのびのび子育て」4月号