

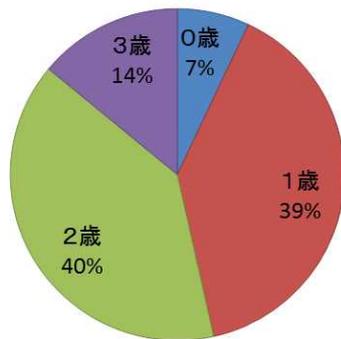
「生活についてのアンケート」集計結果についての考察と 子育ての中で大切にしたいこと

人権啓発推進員 徳山富子

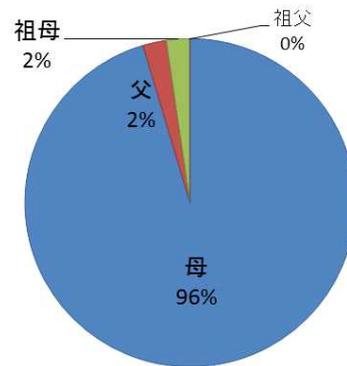
鴨島ひかり乳幼児保育園が、昨年 10 月に実施した「生活についてのアンケート」を拝見いたしました。その集計結果と、子育て真っ最中の保護者の皆さんに、今しかできないこと、今こそ大切にしておきたいことを提案してみたいと思います。

1 アンケート集計結果

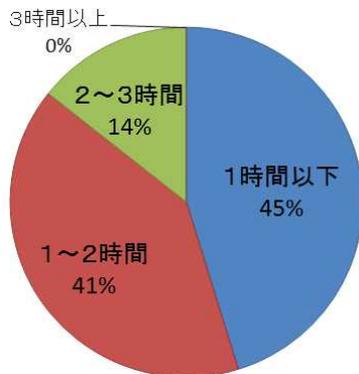
質問 1 あなたのお子さんの年齢



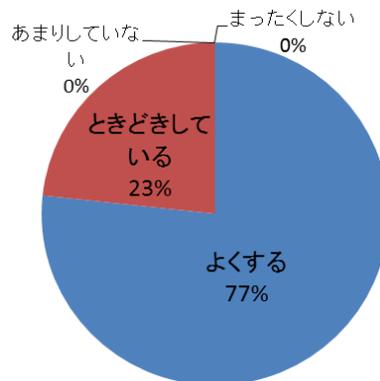
質問 2 お子さんとの続柄



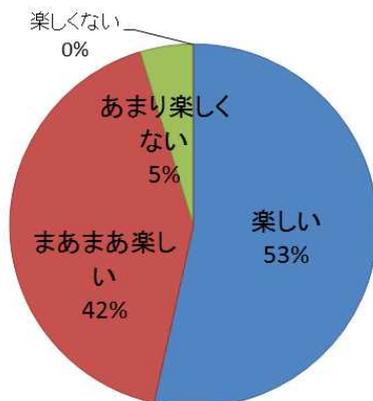
質問 3 テレビ(ビデオを含む)の視聴時間



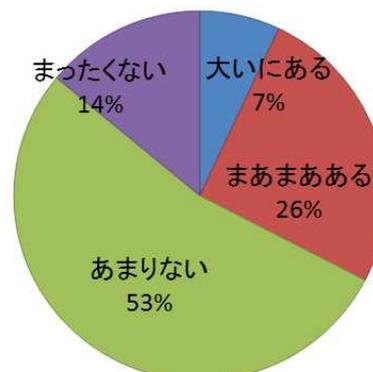
質問 4 おんぶや抱っこ等のスキンシップ



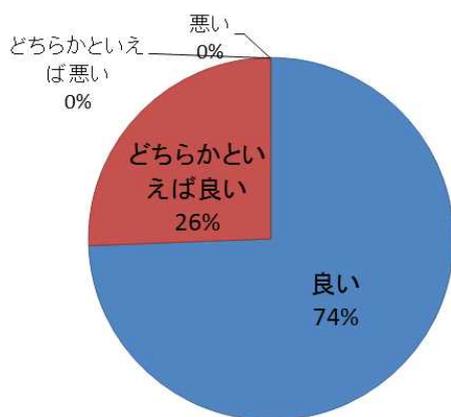
質問 5 子育ては楽しいですか



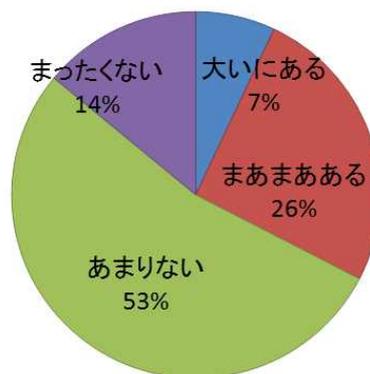
質問 6 自分一人で子育てをしていると思うことがありますか。



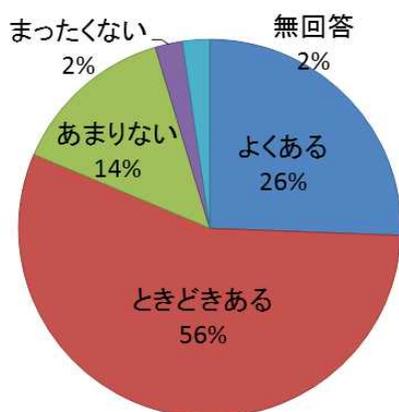
質問7 あなたとお子さんとの関係



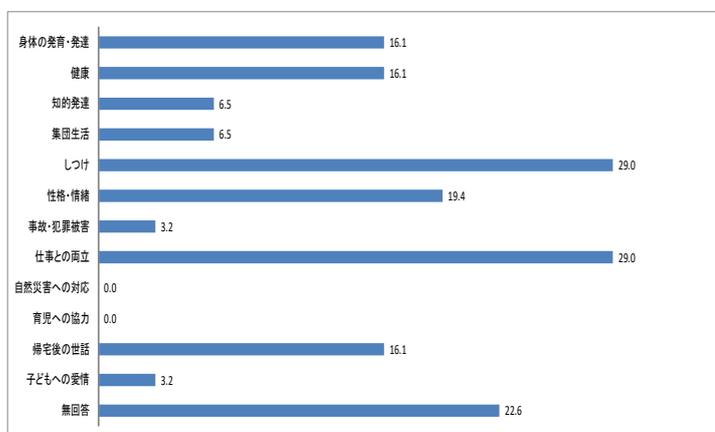
質問8 子育てにおけるイライラ



質問9 子どものことでの不安や悩み



質問10 「質問9」の不安や悩みの内容



2 集計結果から

保護者の皆さんにとって、一番気がかりなのは子育てのことと思います。

アンケートの集計結果を見ても、質問9において、74%の方が子どものことでの不安や悩みが「よくある」「ときどきある」と回答されています。そして、その不安や悩みの内容は、主に、子どもの心身の発達やしつけ、子育てと仕事との両立といったもののようです。

一方で、質問5で子育てが「楽しい」「まあまあ楽しい」と回答された方が95.4%います。子育てで悩みながらも、子育ての大変さを喜びや楽しみに換え、日々頑張っておられる様子もうかがえます。

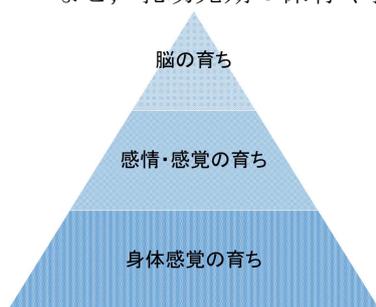
お子さんとの関係も全員の方が良好と回答されておられることは素晴らしいことです。

中には、子育てが「あまり楽しくない」と感じられている方や、3人に1人の方が子育てでイライラすることがあるようです。このアンケート結果から、周りの人たちも同じような思いをしながら子育てをしていることが見えてくると思います。

私の経験から申しますと、子育ての不安や悩み、子どもの発達について心配なことがあれば、まず保育園の先生に相談するといいいと思います。私は中学校や小学校での勤務が中心でしたが、学校では家庭で見られない子どもの姿がありました。そこで、保護者と保育士が、家庭と保育園での子どもの姿を伝え合う対話を通して、気になっていることに対して保育士の経験に基づいたアドバイスをいただくことができます。また、子どもにとっては、保護者と保育園の先生が親しく話をしている姿は、先生への信頼感を醸成することにつながります。さらに、そうした先生への信頼感は、義務教育における学びにおいても大きな影響をもつこととなります。

3 今こそ、子育ての中で大切にしたいこと

なぜ、乳幼児期の保育や教育が重要なのかということ、人の脳は6歳までに成人の脳の約90%が出来上がると言われています。そこで、今この時を逃してはならないこと、今一番大切なことに集中して子どもに関わってみてはどうでしょうか。



子どもの成長は、土台となる部分に「身体感覚の育ち」があり、その上に「感情・感覚の育ち」があり、頂点に「脳の育ち」があると考えられます。したがって、脳を育てるために、身体や感情・感覚といった心の面を先にしっかりと育てることが大切です。

そのために、ふたつのことを提案します。

子どもとのスキンシップ

(1) しっかりと成長の土台をつくるためにスキンシップを

人は好きな人と愛情のこもったコミュニケーションをすることで、オキシトシンという脳内物質が分泌されます。これは、「愛情ホルモン」とか「きずなホルモン」といわれています。子どもにとっては家族とのスキンシップが、このオキシトシンを出す一番の方法です。子どもの頃にオキシトシンがよく出ているとオキシトシンを出しやすい脳になり、一生にわたって愛情や幸福感を感じやすい脳になります。



(2) スキンシップの効果は

① 触れ合う人との愛着関係が深まる

子どもとスキンシップをすると、子どものオキシトシンが増えるだけでなく、触れる側のオキシトシンもたくさん出ます。互いに優しい気持ちで関わり合えるようになります。

② 学習能力（記憶力）が高まる

オキシトシンが出ると、一時的な記憶を蓄えておく機能が高まり記憶力がアップします。また心身がリラックスすることで集中力が高まり、学習能力が向上するようになります。

③ ストレスに強くなる

オキシトシンには、不安や恐怖を和らげて、安らぎの感情を高める働きがあります。したがって、キレたり、攻撃したりする事が少なくなり、多少のことに負けない強さが持てるようになります。

(3) スキンシップのポイントは

① 遊びの中で楽しく触れ合う

コチョコチョコくすぐり合って遊ぶ、マッサージごっこをして遊ぶ、手遊び歌を楽しむ、抱っこをしてほっぺをスリスリというように、楽しく笑い合って、コミュニケーションをとりながら触れ合っていくことで、親子ともにオキシトシンが増えます。

② 子どもが求めてきたときは後回しにしないで

赤ちゃんが泣くのも意思表示のひとつです。必ず、何かのリアクションをとってあげましょう。抱っこしてほしくて泣いているのに、そのまま放っておかれると、次第に泣かなくなってしまう。「自分は愛してもらえてない」と感じ、心の問題を残すことにもなりかねません。

スキンシップは、子どもが求めてきたときに、愛情を込めてしっかりと抱きしめたり、頭をなでてほめたりして、「忙しいから」と後回しにしないようにしましょう。時間があるときは、膝に抱っこして絵本を読んであげるのもいいことですね。

③ 忙しいときは、「8秒抱っこ」を

抱っこやハグには、子どもの精神状態に安定をもたらす効果があります。また、子どもが抱っこやハグで十分に愛情を感じるのに必要な時間は8秒程度だと言われています。8秒なら忙しいときでも実践できそうですね。

子どもの自尊感情を育てる

(1) 自尊感情とは・・・自分のことが好きと思えたり、自分もやったらできるという感情

(2) なぜ自尊感情なのか

自尊感情が低い人・・・無気力状態、内向的、攻撃的、周りとの関係を拒否する傾向。

自尊感情が高い人・・・自分自身を積極的に評価する、困難な状況にも屈しない。

自尊感情が高いと学力も高い傾向にある。

(3) 子どもの自尊感情を高めるために

①成功体験・達成体験を積み重ねる

突然難しいことをさせるのではなく、小さなステップで、「できた」という成功体験を積み重ねましょう。少しずつレベルを上げていくことで、「自分もやればできる」という達成感を味わわせていくと、「またやってみよう」という意欲につながります。

②周りの人からほめられる（認められる）チャンス

“人は叱られると、叱られたところだけ直す。しかし、ほめられるとほめられていないところまでもっとよくしようとする。” また、子どもはほめられる方向に伸びていきます。

③禁止語と命令語を使わない

・肯定的な言葉や思いをたくさん書き込まれた子どもは、自分に対して肯定的なイメージをもつことができます。

・「ダメ」「やめなさい」という禁止語は「やろう」とする意欲や力がそがれていきます。子どもが傷つくことを恐れ、何でも「危ない！」と挑戦する機会を与えないことは、子どもの体験する機会を奪うことになります。

④「怒る」のではなく「叱る

・「怒る」・・・自分の怒りの感情を外に爆破させること。子どもの自尊感情を低下させることにつながります。怒る親から、子どもは「困ったとき怒ればいいんだ」という対処の方法を学んでしまうことになります。

・「叱る」・・・相手によりよい方法を教え示すこと。

●「叱る」ときにやってはいけないこと

- ・過去のことを引っ張り出してくる・・・「前にも同じことをしたよね」
- ・他のことも引っ張り出してくる・・・「何をやってもきちんと出来ない」
- ・子どもの全部を否定する・・・「ダメな子」「バカ」

☆「叱る」ときのルール

- ・今のことだけ叱る・・・「今の言い方はよくない」
- ・目の前のことだけ叱る・・・「靴がそろっていないよ」
- ・その子どもの行動だけ叱る・・・「友達を叩いてはいけません」



⑤教えるのではなく、学ばせる

・「こうしたらいいよ」→「どうするといいと思う？」

自分で考え、行動し、学ぶ機会を大切にしましょう。

・ケンカの前に介入しケンカを止めてしまうと、次のような体験を奪うことになります。

- ・自分の考えを主張する機会
- ・わかってもらえない辛さの体験
- ・相手の思いを理解しようとする機会

⑥正しい言葉で語りかける

「ありがとう」「一緒にね」「どうぞ」など、正しい言葉をたくさん使うようにしましょう。

「おはよう」「さようなら」「いただきます」などのあいさつも習慣化できるように。

単語だけでなく、言葉を省略せずに丁寧に話すことも、豊かな表現力につながります。

たくさん書きましたが、できることから実践してみてくださいね。