

# 健康 ぷらざ

## 自立できる子どもを 育てる3つの方法

指導：東京都立小児総合医療センター副院長 田中 哲

企画：  
日本医師会

No. 482

子どもを自立した人として育てていくために、親や周囲はどのようなことができるでしょうか。

### 大切にしていることを伝えること

「あなたを大切に思っている」と、親が子どもに伝えることはなかなか難しいですが、子どもが自分を小さくて惨めに感じているときは、子どもにそれを伝えるとてもよいチャンスです。

自分が何もできないときに「大切」だと言ってもらえたら、自分が無条件に肯定されている大切な存在だと知ることができます。



### 「外」を一緒に体験すること

生まれた家庭は子どもにとって無条件の居場所です。最初に親がしてあげられることは、必要なときに「共に居て」あげることですが、次に大切なのは、一緒にお客さんを迎えたりお出かけをしたりして、家の外でも安全を体験させることです。外にも安全な居場所があるのだと知った子どもは、むやみに他人と争わなくなります。

### 誰かの力を借りること

子どもは、必ず誰かの力を借りて育ちます。子どもは親の力だけで育つものではないのです。周りの人の力を借りながら子どもを育てることは、昔から人々が行ってきた子育ての知恵です。

家の外にも家族と同じくらい自分を大切にしてくれる人がいるのを知ることにより、子どもたちは居場所を広げることができます。

子育ては行きつ戻りつしながら、気がつくと前に進んでいます。前述した3つの「こと」は幼児期だけでなく、独り立ちするまで折に触れて必要になる子どもたちの心のやりとりの秘訣です。

