

## 5. 「愛してるよ・応援してるよ」シャワーでやる気モリモリ



11 ページ

5. 「愛してるよ・応援してるよ」シャワーでやる気モリモリ  
★心の土台をつくるために

**「自分は大切な存在だ」という気持ちを育てるために**  
 挑戦した気持ちや行動、その過程を認めていくことで、自分は大切な存在だと思うこと、自分のことを好きだと思う気持ちが生まれます。

**愛される喜びを体感できるように**  
 「子どもの出すサインに応じて、心を満たすこと」の積み重ねによって、子どもは家族や大事な大人とのあたたかいつながりや愛されている喜びを感じ、深い安心感をもつことができます。さらに、人を信じ自分を信じる力（信頼感）、やってみようとする力につながります。

心の土台をつくるために  
 できることから始めよう



これまでお話ししてきた基本的な生活習慣も、生きる心の土台である愛着をベースに培っていきたいものです。

愛着とは、「身近な大人への強い信頼関係」のことです。

それは、何も特別なことではありません。赤ちゃんが泣いて欲求を訴えると、オムツを替えたり母乳やミルクを飲ませたり、抱っこしたりします。また、そのときに「気持ちよくなったね。」「おいしいね。」と声をかけるというふうに応じあげること、安心し、心が満たされていきます。愛される喜びを体感できる経験の積み重ねで、人を信じ自分を信じる力である信頼感が育ち、親子の愛着関係が築かれていきます。そして、安心して、やってみようとする挑戦する力にもつながります。

つまり、子どもの出すサインに応じて、心を満たすことが大事になります。

また、子どもたちが挑戦していることに、「できた、できない」で判断するのではなく、挑戦しようとしているその過程を言葉にするなどして認めていくことで、自分は大切な存在だ、自分のことを好きだと思う気持ちが育まれていきます。



12 ページ

5. 「愛してるよ・応援してるよ」シャワーでやる気モリモリ  
★心の土台をつくるために

- ・「大好きだよ」の一言を言葉で伝えてみましょう
- ・ギューッと抱きしめましょう
- ・笑顔を見せ、優しい声で話しましょう
- ・親が大事だと思うことはわかるように伝えましょう

愛されているなあ

見てくれて  
いるなあ

- ・ちょっと手を止めて、目を見て話を聞いてみましょう
- ・困ったときにそっと手を差し伸べてみましょう
- ・自分でやってみようとするときは、危険がない限り、なるべく手を出さず見守りましょう

- ・結果ではなく、トライしたことを認めましょう
- ・したこと（行動）を、具体的に言葉にしてほめましょう
- ・「○○のこういうところがいいね。」を伝えましょう

わかって  
もらえて  
いるなあ

では、子どもたちの心を満たしていくために、具体的にはどのようなことができるでしょう。

例えば、

- ★愛されているなあと感じられるためには・・・
  - ・「大好きだよ」の一言を言葉で伝えてみましょう
  - ・ギューッと抱きしめましょう
  - ・笑顔を見せ、優しい声で話しましょう
  - ・親が大事だと思うことはわかるように伝えましょう
- ★見てくれているなあと感じられるためには・・・
  - ・ちょっと手を止めて、目を見て話を聞いてみましょう
  - ・困ったときにそっと手を差し伸べてみましょう
  - ・自分でやってみようとするときは、危険がない限り、なるべく手を出さず見守りましょう
- ★わかってもらえているなあと感じられるためには・・・
  - ・結果ではなく、トライしたことを認めましょう
  - ・したこと（行動）を、具体的に言葉にしてほめましょう
  - ・「○○のこういうところがいいね。」を伝えましょう

今日からすぐできそうなことから1日1つでもやってみましょう。

また、パンフレットの下にもありますように、おうちの方の温かいまなざしや声かけは、子どもにとっては安心感につながります。オススメなのは読み聞かせ。

読み聞かせは、「想像する力」「感じる力」「表現する力」を育み、ことばを覚える機会にもなります。親にとって子どもの素敵な表情を通して子育ての楽しさを感じるひとときにもなります。

そして子どもは、繰り返しが大好きです。「また？」と思うこともありますが、気に入った絵本や場面は、何度でも読んで楽しんでください。

また、スマホやタブレットを長時間使用することは、子どもの五感を使う体験や、目を見合やすコミュニケーションの時間をうばってしまいます。

生きる土台をつくるためには、身近な大人との生きたコミュニケーションや実体験が欠かせません。できるだけ、子どもだけの使用は避け、親子で楽しめる遊びをおすすめします。

なによりも、おうちの方の笑顔が子どもの栄養ですから、ゆっくりと焦らず、一緒に楽しんでできそうなことからやってみてください。