

はじめに

子どもの**幸せ**は 「やりたいこと」 「なりたいもの」 を実現できること

子どもを授かり、生まれてきた我が子と対面した時、
親である私たちは「**この子には幸せになってほしい**」そう願いました。

幸せの概念は、時代と共に変化していきます。
昭和の幸せは「良い大学に入り、大企業に就職し、終身雇用によって退職金を経て、老後まで一生安泰」の時代でした。

しかし、**平成、令和と変化は加速し**、人工知能 (AI) による技術革新が
雇用にどのような変化を生み出すのか、少子高齢化、人口減少など
解決方法がなかなか見出せない問題が増加し「**未来の予測が困難な時代**」に変わりました。

価値観が多様化する時代においては、
インテリジェンス (知性) の多様性、ニューロダイバーシティ (脳や神経の多様性)、その一方で
表面化したジェンダーバイアス (性別に関する偏見) などのアンコンシャスバイアス (無意識で抱く偏見)、
親である私たちの子育てにおける価値観も常にアップデートが求められます。

何をもって「優秀」とするのか

「できる子」の定義は時代の変化をともに変わります。

社会で生きる力は、机の上の勉強だけでは身につけません。
今の大人が経験したことのない未来を生き抜くために必要な力は、1つではありません。
勉強さえできればOKの時代はもう終わっているかもしれません。

このような時代に生きる子どもたちだからこそ
他人軸に振り回されず、自分軸で物事をじっくりと考え、実行し、失敗してもやり抜くために

自己肯定感と非認知能力を育み、
「やってみよう」「ありがとう」「なんとかなる」「ありのままに」
というウェルビーイングでいられる**自由な生き方**を楽しめるように

「自分にとっての幸せを見つけ、実現できる子」に育てるために
ママガク家庭教育クラスで、子育てを学び合いましょう。

①子育ての基本と自己肯定感・非認知能力の育て方

【子どもの気持ちが理解できる見守り方（自己理解・他者理解）】

【変化が加速する時代にこそ「見守り・待つ」の大切さ】

世界が「加速」していく中、ママとパパの日常生活もまた、タイムパフォーマンスを重視した暮らしに変化しつつあります。

子どものお昼寝の合間や寝かしつけ後のわずかな時間を有意義に過ごすために、YouTubeやNetflixなどの動画を1.25倍から2倍程度の速度で再生する「倍速視聴」、それもタイムパフォーマンスを重視した現象です。

欲しいものがあれば何店舗も時間をかけて探し回る必要がなく、スマホでクリックすれば翌日届く現代。ペーパークーを押しながらスマホチェック、少しの隙間時間も無駄にしたくない。大人にとっては、合理的で効率のよい生活はストレスがなく最高です。しかし「子どもの成長」にとってはどうでしょうか？

【子どもが育つするには、時間がかかる】

当たり前ですが、子どもが育つには、時間がかかります。

ハイハイ中の0歳赤ちゃんが倍速化して、明日の朝、突然走り出すことはありません。

イヤイヤ期をすっ飛ばして、一旦は手がかからなくなる5歳に5倍速で進化することはありません。

現代の「タイパ」に慣れてしまったことで、人間の土台を育てる上で大切な幼児期の「見守り・待つ」という関わり方が難しく感じるママパパが多くなってしまったように感じます。

少し待てばその子自身でできることも、ママパパがすぐに手を出してしまうことで、自立させるチャンス=自己成長力を奪ってしまう傾向もまた、忙しい現代の子育てで多く見られます。

※忙しい、という漢字は「心を亡くす」という意味です。

（「忄（りっしんべん）」です。これは「心」を縦にした形で、「心」に関する意味）

※自分の機嫌は自分でとる（推し活・趣味にススめ）

【最初は受け身で（子どもの主体性を伸ばす）】

でも、前のめりに頑張る必要はありません。

少子化ということもあり、家族総出で子どもの一語一句に対して前のめりに反応し「子どもに振り回されてしまう子育て」にならないよう気をつけましょう。（仮にご主人に対して「ちょっと言ってみただけ」な発言を全て真剣に間に受けて応答してきたら、付き合いたての頃ならばいいかもしれませんが、多分疲れるでしょう）

※幼児期の内言について

内言とは、声に出さずに頭の中で行う思考のための言葉のことです。これは外言（声に出して話す言葉）が発達する過程で現れ、思考や行動をコントロールする役割を持つと考えられています。これは5歳頃まで続きます。

子どもが成長すればするほど、親の姿勢は「あなたのことを大切に思っているよ。だから、必要な時には、いつでも声かけてね〜。」のような、「子どもから要求が出るのを待つ」くらいの受け身が丁度良いのです。

【快と不快＝ウェルビーイング】

0歳の赤ちゃんは不快（眠たい・お腹がすいた・排泄した）の時は、ちゃんと泣いて教えてくれます。子どもには生まれながらに「育ちたい」という本能が備わっています。

お腹を満たすためにミルクはおっぱいを「吸う」。そしてお腹がいっぱいになったら「排泄」をする。その要求を満たして上げることで、赤ちゃんはご機嫌＝「快」になります。

赤ちゃんだけではなく、子どもも大人も「ご機嫌（体と心が心地よい状態）＝ウェルビーイング」でいることはとても大切です。



例えば、わがままや問題行動、癇癪が増えたなどの困りごとの理由を紐解くと、原因の一つは「体が疲れている」ことで起きている現象です。たくさん睡眠をとり、お腹を満たし、気持ち良い排泄という生活リズムを見直してみましょう。

<文部科学省の調査・厚生労働省の指針>

1～2歳児：11～14時間／3～5歳児：10～13時間／小学生：9～12時間／中学・高校生：8～10時間

疲れているとわがままに振る舞いたくなったり、自堕落な生活になるのは、大人も同じです。そんな状態で「もっと頑張らなきゃダメでしょ！」や「もっとちゃんとして！」と怒られても、「人間としての生きる力（気力）」が弱くなってきては、頑張れないものです。

ママもパパも今、ウェルビーイングであるかどうかを常に意識してみてください。
（子どもにとって一番大切な教育環境は家族です）

※Bronfenbrennerの生態学的システム理論

アメリカ合衆国の発達心理学者であるBronfenbrennerは、人間の発達には、取り巻く環境から影響を受けるという考えに基づいて、生態学的システムを提唱しました。

- マイクロシステム＝最も子どもに近い関係性（親・兄弟・家庭・保育士・保育園など）
- メゾシステム＝マイクロシステム同士の関係性（親と祖父母との関係・家庭と保育園の関係など）
- エクソシステム＝外の関係性（親の職場、兄弟の学校など）
- マクロシステム＝マイクロ（地域環境・国・文化など）

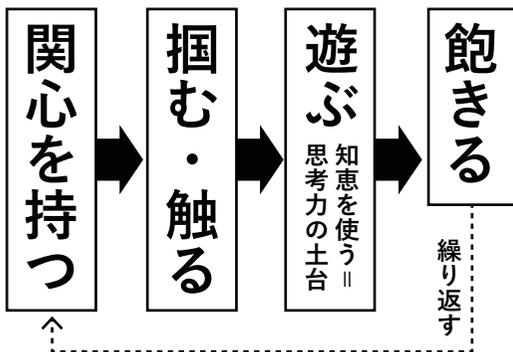
【ご機嫌であること＝脳が心地よい状態】

「才能は、好きなことの中にしか存在しない」と言われています。好きなことを夢中になれる時間を作るためにも、赤ちゃんや子どもにとって「機嫌のよい時間」を増やしてあげることが、とても大切です。

ご機嫌であることで、子どもは知的好奇心を満たす遊びや興味あることに対して夢中になります。

【見守り・待つ＝遊びの観察】

「遊び」には起承転結があります。その法則を知ること、我が子が何に興味があるのか、何に夢中なのか、小さな発見を日々積み重ねることで、結果「子どもの好きなこと」を見つけることができます。



★遊びの起承転結 (生後8ヶ月前後の赤ちゃんの場合)

- 1: 関心を持つ (ペットボトルを見つける)
- 2: 掴む (ペットボトルを掴む)
- 3: 遊ぶ (ペットボトルを舐めたり、叩いたり、かじったりする)
- 4: 飽きる (ペットボトルを離す)

★起承転結を元に、遊びの実況中継を 実践 (見守る方法)

才能は「天性の才能」だと言われますが、「珍しい能力」のことではありません。才能は一人一人が必ず持っています。才能とは「見つけるもの」であり、ただそれを「生かしているかどうか」に過ぎないのです。そのためにも、親ではある私たちは日々の暮らしの中で、赤ちゃんや子どもが「熱中していること」を見つけてあげることが大事なのです。

飽きずに長く続けられることには、なかなか出会えるものではありません。その熱中していることを親が受け容れることで、更にその才能は開花していくでしょう。

【非認知能力や個才、自己肯定感を伸ばすための基本】

- ・子どもが機嫌の良い時間を増やしてあげる。
- ・熱中していることを止めずに、見守ってあげる。
- ・好きなことに理由を求めない。(好きに理由はなく、やっていてそれが自分に合っているから気持ちよくなれる→長続きする→上手くなる→才能になる)

前のめりな親は、子どもにとっては、「自由と自立を邪魔する存在」。親が子どもの気持ちを受けとめて、子どもを信じて、「困った時には助けるからいつでも言ってね」と見守って待っていると、子どもは自分で育っていきます。＝自己成長力 (自走できる子)



一番好奇心旺盛なのは生まれてからの赤ちゃん

やりたい! 触ってみたい!
自ら発達していく力

＝自己成長力

- 目と手の協調能力 例：ハンガリード＝手の発見
- 粗大運動 例：棚の上の玩具を触りたい
- 微細運動 例：お財布の中身で遊びたい

第一回目のまとめ

体と心が心地よい状態であること
甘えもわがままにも理由がある
熱中力を育てること

最強の親バカになろう!
＝我が子を信じてられている証拠

察する力

選ぶ力

腹をくくる力