



子育てと幼児教育

親自身の「いのちのゆとり」

子どもの自尊心を育もうと努める中で、「イライラして怒ってしまった」「今日も理想的な関わりができなかった」と自分を責めてしまうことはありませんか。

実は、子どもの健全な心の発達において最も大切な要素の一つは、保護者自身の心理的安定と自己肯定感です。ここでは、発達心理学やマインドフルネスの観点から、親が自分自身を慈しむ「セルフ・コンパッション」と、ストレスと上手に付き合うためのアプローチを解説します。

子どもへの影響

発達心理学における「アタッチメント理論（愛着理論）」では、親は子どもにとって「安全な基地」であるとされています。子どもは親の表情や声のトーン、醸し出される雰囲気を感じに察知し、自分自身の安全感を測っています。

親が強いストレスや自己否定感を抱えていると、無意識のうちに子どもへの応答が不安定になり、子ども自身も不安を感じやすくなります。つまり、保護者が自分自身の心をケアし、満たされた状態を保つことは、決して「甘え」や「手抜き」ではなく、子どもに安定した愛着関係を

提供するための不可欠な基盤なのです。

セルフ・コンパッション

心理学者クリスティーン・ネフ (K. Neff) が提唱した「セルフ・コンパッション（自分への慈しみ）」は、親のストレス軽減に非常に有効な概念です。これは、親しく大切な友達に接するよう、自分自身の不完全さや失敗に対しても温かい眼差しを向ける態度を指します。

「また怒ってしまった」と自分を批判するのではなく、「今日は疲れていたんだね」「一生懸命やろうとしたんだよ」と、頑張っている自分を認め、労いの言葉をかけます。

こんなことで悩むのは自分だけだ」と思い詰めず、「多くの子育て中の親が同じように悩み、試行錯誤している」と理解することで、孤立感から解放されます。

ネガティブな感情が湧いた時、それを過剰に反芻（はんすう）して落ち込むのではなく、「今、自分は焦っているな」「イライラしているな」と客観的に観察し、そのまま受け止めます。

子どもの自尊心を育む第一歩は、まず保護者の皆様が自分自身の頑張りを認め、自分自身を大切にすることから始まります。ご自身の心にはんの少しのゆとりと優しさを持つことが、結果としてお子様への一番のギフトとなるのです。

