

こころを育てる子育て15の方法 速水敏子 著

1. はじめに

今回は、速水敏子先生の著書「こころを育てる子育て15の方法」を読んで、私が学んだことを記載します。私は、放課後児童クラブで「こどもの心を育てる」ことを理念として、日々こどもたちのお世話をしています。現代のこどもたちは、張り詰めた社会のなかで心がギザギザになっているように感じます。言葉が荒かったり、行動が暴力的なこどもは、厳しい社会環境のなかで自分を守るのに必死になっているのだと思います。このような子どもたちを優しく受け入れ、愛情をたっぷり与えていくと、心がほぐれて少しずつ優しい人になっていくことを日々実感しています。今回の図書は、私が日頃感じている事を明確にしてくれましたので、そのキーワードを示します。

2. 私が学んだキーワード

こどもは「愛されている」「保護されている」ことを実感し安心できたら、周りにいる人へ「好き」という気持ちを太らせ、自分の中にある発達の芽を伸ばしはじめます。優しさやたくましさは教えられて身につくものではなく、自分がたくさん愛されてきたという実感が種になって芽生えるものです。自分のことをたくさん愛してくれていると思える人を「好き」と思うようになり、そして好きな人を喜ばせようと頑張ります。それを認められ、励まされて育つうちに、人に対する信頼と自信が育ち、それが一杯になると溢れるように人に優しくできるようになるのです。子育てで大切なことは、「愛してるよ」のメッセージを伝え続けて、安心を次第に大きくし、心を伸びやかにしてあげることです。緊張がほぐれるにしたがって、脳のなかで成長ホルモン「メラトニン」や幸せホルモン「セロトニン」などが分泌されるようになります。安心できる相手に触られたら快く、幸せホルモン「セロトニン」がたくさん分泌されて情緒が安定し、恐怖感は癒されます。

3. おわりに

こどもは基本的には、みんな同じように優しいこころを持っています。しかし、様々な環境のなかで成長する過程で、心にひずみが生じて様々な問題行動を起こすことがあります。これらの問題行動は、こどもたちからの「心のSOS」であるということを理解して、こどもを認め、愛し続けることで、必ずこどもの心に良い変化が生じます。すぐに結果が出なくても、こどもたちを愛し続けることが大切です。これからも、こどもたちの心に愛情を注入し続けていきたいと思っています。

2025年1月7日

KMテクノソリューションズ代表 南側晃一