

「寝められて育った子どもは伸びる」と言われるようになって久しい。寝めると子どもが自信を持つ、自発的に行動するというが、ついっぴい叱ってしまう親も多い。子どもをうまく寝めるにはどうすればいいか、専門家に聞いてみた。

## 寝めて伸ばす方法は？



男児はすんなり帰り支度を始めた。丹さんは「4、5歳ぐらいの子どもは自分の行動の善悪を判断できる。大人から見てもやるべき行動を取らないのは、その子なりの理由がある」と話

す。「子どもが自分で考える時間を与え、やるべき行動に気づいたことを認めてあげるのが上手な寝め方だ」と指摘する。その手段として便利なのが「だっけ」と問いかける言葉だ。

例えば、なかなか宿題をしない小学生の子どもがいるとしたら、安易に叱るとやる気をそいでしまう。宿題をやらなければと分かっているのに、目の前の遊びなどを優先してしまう。「今何する時間だっけ」と問いかけ、宿題をやると気づけば寝めるといい。

やる気を引き出すために

## 自ら考えさせる／周囲との関係大切

物あげるのは小学校低学年まで」と注意

欲しいものを与える親も多いが、丹さんは「寝美がな」と行動しない子になる。

(北海道小樽市・銭函小2年)

がんばるサケ

黒沢 凜

## こどもの詩

大きなサケが川にとまってウロウロウロウロたまごをつくるよがんばれ がんばれできた できたごころうさん

家族とキャンプした時、サケが川をのぼるところを見たそうです。応援したくなりますね。

(平田俊子)

都内の幼稚園に、いつも帰りにぐずって支度をしたがらない年長の男児がいた。困った教諭は東京都杉並区で子どものカウンセリングにあたる「すぎなみ心理発達研究センター・ほっとカウンセリングサポーター」代表で臨床心理士の丹明彦さん(49)に相談。幼稚園を訪れた丹さんは男児のそばでしばらく過ごした後、こう声をかけた。

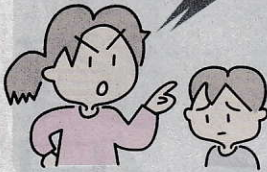
丹「次は何するんだっけ」  
男児「かばんを持ってくる」  
丹「そうなんだ。かばんをどうするんだっけ」  
男児「開けてお弁当箱を入れる」  
丹「さすが。その次は何するんだっけ」  
男児「靴を履いてバスに乗るの」  
丹「すごいね、よく分かったね」

## 「何するんだっけ」「さすが」

### ◆なかなか宿題をしない子どもへの接し方

悪い例

いつまでぐずぐずしているの。早く宿題をしなさい。いつもそつなんだから



やろうと思ったのにやる気がなくなった…。怒られてばかりでぼくは悪い子なのかな

良い例

今何する時間だっけ

宿題やるんだっけ

お、よく気づいた。えらい!



次からは言われる前にやろう

丹さんの話を基に作成

国立青少年教育振興機構が2017年、子どもの頃の経験と自己肯定感について20〜60代の男女5000人に聞いた調査では、寝められた経験が多い人ほど、苦境でへこたれない力や自己肯定感が強く、意欲やコミュニケーション能力が高いと答えた。親よりも教師や近所の人、友人など第三者に寝められた人ほど、この傾向が強かった。

調査を監修した千葉敬愛

短大で社会学部で社会学の明石要一さん(72)は「子どもの頃に様々な体験をして、多くの人と関わった子ほど強くなる」と話す。行事やスポーツ活動などに参加することが多いほど、様々な人に関わり、寝められる機会も増える。こうした場にいる大人は子どもとしっかり向き合い、寝めべきところは寝めたい。

調査では、叱られた経験も前向きに生きることにつながる傾向がみられた。明石さんは「親は他の子と比べず、子ども自身の成長を感じられた時は寝めましょう。叱る時は感情を出さず、目を見て真剣に思いや考えを言えば、子どもにも十分伝わる」と話していた。