



# 教えて!ひろみせんせい!



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美(すずきひろみ)  
香川大学医学部  
小児科専門医

楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どもとの関わり方やちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッと良くなる情報を毎号お届けします。

今回は、大切にしてほしい子育ての幹となる考え方「子育て5原則」をお伝えします。私自身、子どもが社会人になった今も大事だなぁと思います。みなさんにとって、すでにできていること、難しいなと思うのはどれでしょうか?私にとっては「④現実的な期待をもつ」が難しかったです。子どもに「もっとできるはず、もっとがんばれ」と言っていました。励ましていたつもりでしたが、それって「今のあなたはダメだよ」と否定していることだったんですね。子どもは反発して何もやらなくなってしまいました。「がんばれ」ではなく、「がんばっているね」なら子どもの心に光を当てることができたんだと思います。

## ①安心できる環境づくり

家庭で子どもが安心して話し、休むことができればエネルギーチャージができて「明日もがんばろう」と元気になるれます。

- 目を見て、優しい声で会話しよう。  
「大丈夫」と「ありがとう」を口癖にしよう。

## ②積極的に学べる環境づくり

子どもが何かに興味を持ったら、積極的に「もっと知りたい!」「自分でやってみたい!」と思うものです。そんな子どもの興味に関心を持ち、一緒に楽しんでみましょう。芽生えた好奇心を応援し伸ばすことは、将来の目標に繋がり、夢を叶える原動力になります。

- 「えー何それ!(呆or怒)」と思っても飲み込んで!大きく目を開いて「面白そうだね」と言ってみて。

## ③一貫したわかりやすいしつけ

叩いたり怒鳴ったりせず、いつも親の言うことが変わらず親もルールを守っていれば、子どもはルールを守ることができるようになります。

- 間違っただけをあげていませんか?買わないと言っていたのに、騒いだり泣いたりぐずったら、ほしいものを買ってもらえると勘違いさせていませんか?ほうびはルールを守れた時だけあげましょう。

## ④現実的な期待をもつ

子どもへの期待は「少し頑張ればできそうなこと」に設定しましょう。期待は現実的な方がイライラしません。

- 子どもだって一生懸命生きています。「よく頑張っているね」と「今」を認めることから始めましょう。

## ⑤親としての自分を大切にする

これが1番大事!イライラせずに対応したり、子どもの気持ちを考えたりする余裕ができますから。親だって楽しんでいいし、自分の人生を大切にしましょう。自分のことはいつも後回し!ではなく、自分の気持ちを大切に。自分だけ我慢しないでいいからね!

### 子育て5原則

#### オススメの本

##### 1.「さよなら、田中さん」鈴木りか/著 (3年連続「12歳の文学賞」大賞受賞)

中学2年生が書いたシングルマザーと小学生の娘のユーモア溢れた泣ける1冊。親の期待に傷つけられる子どものエピソードなど、親として考えさせられます。続編の「太陽はひとりぼっち」もLGBTや引きこもり、虐待、毒親など幅広く社会問題を扱っていて興味深いです。

##### 2.「男の子の脳、女の子の脳—こんなにちがう見え方、聞こえ方、学び方」レナード・サクス/著

脳には男女差があり、それゆえ男の子は走り回り危ないことをし、言う事を聞かない。女の子は顔色を見るのが得意で友だちと群れる。子育てでイライラしたり、悩んだりしている親御さんはぜひ読んでみてください。

