

Dr.ひろみの

ハッピー子育て

か る た

ひ ろ ば



みなさん、こんにちは。最近聞いた話ですが、アメリカの大学ではエモーションサポートアニマル（精神安定のための動物）と称して、自分のペット（犬や猫、そして馬までも！）を大学構内で飼うことができるそうです。動物をかわいがるとオキシトシンという愛情ホルモンが分泌されて、幸せを感じストレスが軽くなるそうです。子猫の動画でも効果あるので、親子で寝る前に見るのもいいかも！



☆読み手☆
鈴木 裕美（すずき ひろみ）
香川大学医学部 小児科専門医

⑥

しっぱいしたら
学ばばい
むしろ失敗しないと
発見できない
成長できない



⑤

おとなからされて
いやだった
なんでなんで攻撃
自分でしてる



今月のかるた解説



子ども達は、大人から「なんでできないの?」「なんで忘れるの?」というように「なんでなんで攻撃」を受けることがあります。責められるのが不快だったのに、いつのまにか自分に対しても「なんで失敗したんだろう?」「なんでできないんだろう?」と「なんでなんで攻撃」をしてしまいます。自分を責めるのが癖になると、「自分が嫌い!」と自己否定感が強くなり、失敗を恐れて、さらに失敗を重ねるといふ悪循環に陥ります。では、うまくいかなかったとき、大人は何ができるのでしょうか。

まず、失敗は学びのチャンスと考えることです。「次はどうしたらいいと思う?」と問い(ASK)、子どもに考えさせ、「OOしてみる」と言ってもらいましょう(SAY)。自分で決め、それをやってみる(DO)。ASK SAY DOで学び、発見し、成長するのです。失敗した過去を「なんでなんで攻撃」で責められたら、チャレンジする意欲も失敗を未来に生かそうとする前向きさも失われます。

「なんで?」と言いそうになったら、ぐっとこらえて「どうすればうまくいかな?」と穏やかに尋ねたり、「一緒に考えよう」と励ましてみましょう。