



## 子どもと良質な関係性をつくる



親子間での思いやりと愛情にあふれた関係を築き愛着をしっかりとモノにする為の「3つの子育て技術」を紹介します。使いやすいような子育て技術をご家庭で試してみませんか？



### 子育て技術

#### 良質な時を過ごす

(子育て手帳を参考にしましょう)

1日を通して、子どもと過ごす時間(1分~2分)を数多く、つくみましょう。

良質な時間とは、子どもが近づいてきた時「もう少し待って」や「あとでね」と言わずに手を止めて向き合うことです。どうしても手が離せない時は、できるだけ、すぐ後に子どもと過ごす時間をとります。

子どもにとって特別な時は、何かを言うためにあなたのところに来る時、質問する時、一緒に何かをする時です。



### 子育て技術

#### 子どもとはなす

(子育て手帳を参考にしましょう)

親が知りたい情報を得るだけでは、親子の良質な関係性をつくることを期待できません。例えば「今日は、お友達と仲よくした?」「先生に怒られていない?」などと尋ねた時に子どもが「忘れた」「知らない」「分からない」などと答えて会話が続かなかった経験はありませんか?この時に子どもはどんな気持ちでしょうか。大切なのは、親の心配する内容を子どもが話したいと思えるような関係性をつくることです。まずは、子どもが話す内容に興味をもってみましょう。子どもは「話すこと」、「聞くこと」を学ぶ必要があります。親自身の出来事や子どもが興味をもちそうなことについても話し合みましょう。



### 子育て技術

#### 愛情を表現する

(子育て手帳を参考にしましょう)

身体的な触れ合いによるたくさんの愛情表現です。愛情を示して受け取ることを心地よく感じるようになります。子どもによって快適に感じる身体的な愛情表現は様々です。親自身が苦手な場合もあると思いますので「手をつなぐ」、「触れる」、「ハグ」、「座る」など自分たち親子にとって安心できる身体的な愛情表現方法を見つけることから始めます。

## 「子どもと良好な関係をつくる」メリット

### メリット

子どもと良質な時間を短い時間で頻繁に過ごすことにより「子どもは自分が大切に思われていること」、「親も自分と一緒に時間を過ごしたいと思っていること」などを感じるでしょう。そうすると子どもから「話したい」、「相談したい」と思うように信頼関係ができていきます。子どもが成長していく中、子ども自身が一人で解決できないことが起こった時に親に助けが出せる環境になるでしょう。



### メリット

子どもは親と話をすることで話し方を学び、会話術や社交性も身につけます。子どもは親が自分の興味関心あるものに関心を示してくれると「聞く力がつく」、「楽しく会話ができる」、「聞いたことに対する返答の仕方を学ぶ」、「答えが分からなくても好きなことだからこそ楽しく調べる力が育つ」などが育まれるでしょう。親と話をすることが楽しいという関係性を小さい時から築かれていると、より良い関係性になるでしょう。



### メリット

お互いが心地よいと思う触れ合いによる愛情表現は、子どもが気にかけてもらっていると感しながら成長できます。自分にとって大切な人たちに愛情を示したり愛情をその人たちから受け取ったりすることを気持ちよく感じるようになります。子ども自身が愛されているという実感をもつことで自尊心を高めます。このような小さい頃からの経験は親とのつながりが強いものになるでしょう。



※「子育て手帳」は、市が開催する「おはなし会」に参加いただいた時にも配布しています。



市の「前向き子育て応援事業」  
の情報はコチラ

#### 【お問い合わせ】

前向き子育て応援事務局(つどいの広場内) ☎080-6439-1851(担当 水城)

子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568 (担当 石橋)

科学研究費助成事業(責任者 福岡県立大学 江上千代美)

無断複写・複製を禁ず