

5 歳未満の幼児の自尊心

Self-esteem in young children under five

自尊心とは？

自尊心とは自分のことを好きだと思えることです。うぬぼれや自慢ではなく、自分自身と自分の行いを信じることです。

自尊心とは、人として自分のことについてどう感じるかであり、自分が上手にできるものがあると分かっていることです。つまり、自分がどんな存在で、どんな行いをするかということです。

自尊心とは、世界の中に自分が属する場所があると思うこと、つまり自分が、自分の存在が重視される家族の一員だともあります。自分のルーツについて知り、自分の将来に自信を持つことでもあります。他の国から来て、自分の「ルーツ」と離れてしまった子供たちにとっては、こういったことが問題になることがあります。また、家族の別居などで自分の家族の一部と別れてしまい、その部分の家族の歴史と離れてしまった子供たちにおいても、同様に問題になる場合があります。

自尊心はなぜ重要なのでしょうか？

- どの文化においても、必要な基本的レベルの自尊心というものがあります。
- 自尊心には、人々が自分自身の能力を養い、社会に貢献できると思えるようになる効果があります。
- 研究調査によれば、自信を持って自分で物事を行ったり、できる限り良い形で自分の能力や才能を使うためには、人は十分な自尊心を必要とするということが示されています。
- 自尊心の低さは、ストレスや心臓病といった健康の悪化や、反社会的行為の増加に関連付けられることがあります。

生まれた時から子供の自尊心を発達させることは大切です。どんな文化の子供も、自分の居場所が家庭にある必要があり、自分は特別な人間であるから愛されていると知る必要があります。

文化の違い

一部の文化では、自分のグループやコミュニティについてよく思うことは重要であっても、自分自身についてよく思うことは重要でないと思う人が一部にいます。こう考える親御さんたちは、自己満足が生じて子供がもっと努力しなくなることを恐れて、子供を褒めたり、勇気付けたりしないかもしれません。

一部の文化では、褒めることは子供を「自慢家」にすると考えられています。しかし、自分が自信と自尊心を持つことは、こういった文化的価値を失うことにはならず、これに新しいものを加えることとなります。自分についてよく思う子供は、そうでない子供よりも、通常もっと努力をします。

自尊心はどのように発達するのでしょうか

幼児は親の目を通して自分を見ます。親が子供を特別で、愛らしいと思い、この思いを頻繁に子供に示し、口にすれば、子供の自尊心は発達します。自分が愛らしい存在ではなく、厄介なものだというメッセージを受け続ける子供は、自分について悪く思うようになる可能性が高いと言えます。

親にできることは

お子さんの自尊心を築くためには、次のようなことをするとよいでしょう。

- 赤ん坊や幼児を抱きしめて、愛していると言いましょ。子供と一緒にいるのが楽しいと思っていることを示しましょ。
- 一緒に時間を過ごし、子供が話し始めるのを聞き、泣いたらあやし、優しく子供と遊ぶようにしましょ。
- 自分が家庭で必要とされていると子供に感じさせるようにしましょ。例えば何かを持たせるなどして、小さなお手伝いをさせましょ。
- 子供の成功を助けましょ。遊んでいる様子を見ながら、助けが必要な時には助けてあげましょ。
- より広範囲の家族・親戚に子供を関わらせましょ。親戚について知る手助けをしてやり、自分の家族とその歴史についての話聞かせてあげましょ。
- 寝る前に本を読んだり、出かける時にキスをしたりといった家庭の小さな日課や、その他、自分の家族の特別な習慣を続けましょ。
- 新しい事を学ばせましょ。子供を信頼していることを示しましょ。

親の自尊心

- 子供は親のすることを見て学びます。自分が子供に望むような人間であることを示しましょ。
- 空のなべからは食事を出せないのと同様に、自分のことをよく思っていなければ、自信を与えることはできません。子供のためにも、自分自身のニーズを満たすことが大切です。

育児の秘訣

- 親であるあなたが自分自身についてよく思っていることを子供に見せるのは、良い育児の一環です。
- 定期的に自分の時間をもつようにし、自分が本当に楽しめることや、誇りに思うことをするようにしましょ。
- 自分をサポートしてくれる友人や、自分についてよく思えるようにしてくれる友人と時間を過ごしましょ。
- パートナーがいる場合には、一緒に過ごす時間を定期的にもつようにしましょ。

注意: 頻繁に罰を与えられたり、どなられたりすると、子供は臆病になるか、攻撃的になることが多くなります。子供のことに腹が立った時には、子供から離れて心が静まるまで待ちましょう。これが頻繁に起きるようであれば、子供のためにも、自分自身のためにも、助けを求めましょう。

より詳しい情報や支援をお求めの方は下記にご連絡ください:

- Your Early Childhood Health Centre
- Tresillian Telephone HelpLine (24 時間)
- Karitane Care Line (24 時間)

本書は南オーストラリア州保健省児童青少年保健課(Child and Youth Health) (www.cyh.com) によって提供された情報を基にしたもので、NSW 保健省の承認を受けています。

英語で電話をする際に助けが必要な方は、電話 131 450 の翻訳・通訳サービス(TIS)をご利用ください。

マルチカルチュラル・コミュニケーションのホームページ<http://mhcs.health.nsw.gov.au>では、これ以外にも保健関連情報を日本語でご覧いただけます。

ここに記載された電話番号は本書出版時において正しいものですが、継続的な更新はされません。電話案内で確認する必要がある場合もありますので、ご了承ください。