

ふじみサラダボール子育て情報



「自己肯定感」

令和5年3月8日号

板橋富士見幼稚園



幸福感を育てる幼児期

子どもの幸せを願わない親はいないと思います。
幼児期の子育てで、最も大切にしなければならないことは、「幸福感」です。
“幸福”とは何なのでしょう。改めて考えみると、この言葉の意味はとても難しいことがわかります。幸福を英語で表現すると、**happiness** や **well-being** などと訳されます。**well-being** という言葉は、世界保健機関（WHO）で『身体面・精神面・社会面のすべてにおいて良好な状態（well-being）にあること』としています。つまり精神的【自己の肯定感】、肉体的【体力】、そして社会的【安全、衛生、インフラ機能、生活賃金など】に全て整い満たされた状態を、幸福であると定義しているのです。

では、家庭という最も小さな社会の中で暮らす乳幼児は、幸福感に満たされ暮らせているのでしょうか。そしてどのような時に子どもは幸せを感じているのでしょうか。

まず、第一は空腹が満たされた時、2つ目は親の笑顔を感じた時、そして3つ目は素早く欲求が満たされた時です。威圧したり、極度に叱りつけたり、怖い顔をしたり、身体を不潔にしたり等のネガティブな行為があると、幸福感が得られないとされます。

子どもと手を繋ぎ、子どものペースに合わせて散歩や買い物をし、笑顔で褒めてあげると、自己肯定感を乳幼児の脳が受け止め、幸福感が味わえるようになります。



時には、叱ったり躰も大切ですが、何よりも豊かな精神性を育てることをお勧めします。たくさんの幸福感によって、精神的にも豊かなになると、大人に対しても従順な気持ちが芽生えるといわれます。今が、最も大切な時期です。ご家族で笑いの絶えない家庭を継続しましょう。

【写真：年長さんはおわかれ遠足で国立科学博物館に行ってきました】