



〈発行〉名古屋芸術大学
子どもコミュニティセンター

しなやかな心を育てるとは—レジリエンスを考える

みなさま、こんにちは。吉村美由紀（専門：児童福祉）と申します。

コロナ禍で感染予防、外出自粛が続いており、子どもへの感染も広がるなか、子育て中のお母さま・お父さまにおかれましては、不安が絶えない日々をお過ごしのこと、お察しいたします。

私は現在6歳の娘がいるのですが、昨年初めての緊急事態宣言が出され、保育園が休園になった時にはとても困惑したのを思い出します。子どものお世話は！？仕事はどうしたら？・・・と途方に暮れそうでしたが、保育園では、職務上休むことが困難な家庭は、特別に保育を実施してもらえることになり、胸を撫でおろしました。とはいえ、コロナ禍での通園は子どもにリスクを負わせることでもあります。コロナをめぐってこの一年半は常に色々なことに悩まされましたが、それと同時に、命の尊さについてもあらためて実感しています。

さて、最近ちょっと流行っている「レジリエンス」という言葉があります。私は10年ほど前に、虐待等で施設生活を経験した社会的養護の当事者研究をするなかで、この言葉に出会いました。弾力性、柔軟性、または心の回復力、しなやかな心などの意味をもつ「レジリエンス」—困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程・能力・結果 (Masten & Garmezy*) と定義されています。この「レジリエンス」研究の背景には、心に問題が生じるようなひどい状況にあっても、精神的に健康に成長できた子どもたちがいるという事実があります。たとえば児童養護施設の子どもたちは、殴る蹴るの暴力、暴言を吐かれる、育児放棄、親の行方不明・・・といった目を覆いたくなる過酷な家庭環境を経験しています。そうした危機的状況から社会的養護により救われ、ケアされ、じっくりと心を回復させていく子どもがいます。そして心豊かな大人に成長し、温かい家庭を築く親となる人もいます。その子どもたちが育ちの過程で得ていったものは何でしょうか。レジリエンス研究では、そうした子どもたちに共通して、環境に影響を与えることができるという信念、自分の考えや感情をあつかう力、親密な人間関係を築く力を身につけているということです。これらがトラブルを回避する力になっているそうです。では、こうした力はどうやって身につけるのでしょうか？レジリエンスを可能にするものに「内省」「主体性」「関係性」の3つがあるといわれます (Stuart et al. 「Out of the Woods」 仁平説子他：訳「ナラティブから読み解くレジリエンス」2011)。

私は子育てで大切にしているのは、子どもの心がしんどくなってきている時のやりとりです。できるだけ抱えながら、ていねいに話を聴くようにしています。でも、まだうまく言葉にできない思いがあります。そんな時は、こんな気持ちだったんじゃない？・・・と思いを汲んでたずねます。そうすると、「うん・・・」とうなずいて、言いたかった思いが見えてくるようです。そして、〇〇な気持ちで嫌だったんだね、と思いをなぞっています。その後はたいてい娘はスッ〜と落ち着き、私から離れて遊び始めます。

まだ言葉で思いを伝えられない乳児（赤ちゃん）や1～2歳児の親御さんにとっては、お子さんとのかかわりで、泣いたり、怒ったり、不快な気持ちを表しているときにどうしたらよいか、悩みの種（ストレスの種にも・・・）だと思えます（私もそうでした 笑）。この時期はやはり、毎日の抱っこの安心感、体や頭を撫でたり、痛みには「痛い痛いのとんでけ〜」とおまじないをして体をさすってあげたり・・・。

本人が心地よく思う言葉やスキンシップのやりとり・・・この繰り返して、お子さんにとって、お母さん・お父さんが心の安全基地（心を回復できる場所）になるものと思います。

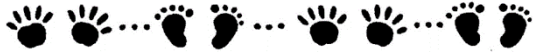
（乳幼児期にお薦めの一冊「だっこ」（鈴木まもる・作：小峰書店 2016）ぜひお子さんとご一緒にどうぞ！）

コロナ禍で大変な時代だからこそ、子どももおとなも不安な気持ちに向き合いながら、しなやかな心を養っていけるとよいなあ、と思います。

人間発達学部 准教授 吉村美由紀

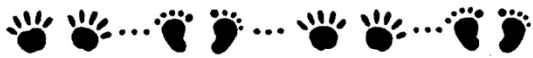


*Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990): Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity.



指先機能の重要性

「手は第2の脳」や「手は外部に出た脳」などと言われています。指先を使うことで神経が発達していき、細かな動きもできるようになっていきます。脳に刺激を与えてくれるので、思考力や言語力、記憶力、運動能力などを育てるにも指先機能の発達を促すことはとても大切です。



指先を使った遊び

- 1. 新聞紙を破る・丸める**
定番の新聞紙遊びは、指先の動きから五感を刺激する遊びです。新聞紙が破れる感触や音を楽しみましょう。
- 2. シール貼り**
シールを剥がす、シールを貼る、終わった後はお片付け。一連の流れを繰り返すことで集中力を高めることができます。
- 3. なぐりがきをする**
クレヨンやクレパスを握って腕を大きく動かしたり、トントンとペン先を打ちつけたりして、跡が残る様子を楽しみます。
- 4. 洗濯バサミで遊ぶ**
洗濯バサミを使うことには、親指・人差し指・中指を使う動作、はさんだりつまんだりする動作、指の力を育てる役目があります。
- 5. 紐通しをする**
片方の手に紐を持ち、もう片方の手に短く切った紙しんや穴がたくさん開いた厚紙、金網の網の目などに紐を通して遊びます。

絵本の紹介

たべたのだあれ



作：五味太郎

出版社：文化出版局

「めだまやき たべたのだあれ」あてっこが楽しい絵本。絵本作家、五味太郎が贈る、新趣向にあふれる『どうぶつあれあれえほん』



おひさま あはは



作：前川かずお

出版社：こぐま社

「おひさまが あはは」「ことりが あはは」。ページをめくれば、お花、子犬、魚など、みんなみんな「あはは」と笑顔にあふれています。声に出して読んでいるうちに、子どもも大人も元気がでてくる絵本です。

ゼミ活動紹介 1

鍵野ゼミの学生が紙を立体的に表現して、子ども向けの壁面飾りを作りました。



ゼミ活動紹介 2

小田ゼミの学生等が絵本カバーをリメイクして「エコバック」を作りました。ワークショップ再開後にはお子さんへお渡しする予定です。お楽しみに！



絵本カバーでエコバッグ

作り方

みんな大好きな絵本、その絵本のカバーを使ってオリジナルなエコバックを作ってみませんか。作り方をご紹介します。

- ① 絵本カバーの折り返し部分を一枚切る(右側を切りました)。折り返しの端に両面テープを貼る。



筒状にします

- ② 表紙の左角に折り目をつけます。筒をつぶして、右側にも折り目をつけます。



- ③ 表紙の右角に折り目をつけます。筒をつぶして、左側にも折り目をつける。



長方形ができあがります

- ④ マチの真ん中を内側に折ります。上辺に持ち手の紐を通す穴をあけます。



- ⑤ 底部分を約3cmの幅で折って、しっかりと折り目をつける。両角を折り線に合わせて三角形に折る。



- ⑥ 折り目に沿って内側に折り、底の部分が直角になるように形を整える。重なる部分を両面テープで貼る。



両面テープ

- ⑦ ①で切り落とした折り返し部分を底の大きさに合わせて切ります。両面テープでバッグの底に貼って補強します。穴に紐を通して、内側でそれぞれ結びます。



完成！
手土産やお菓子を入れて渡すときに使うのもおすすめですよ。

材料

- ・絵本カバー・カッター
- ・両面テープ・紐
- ・穴あけパンチ

手作りおやつを紹介

納豆チーズスティック

ネバネバ納豆もワンタンの皮で巻くと、手づかみで食べやすくなります。「混ぜる」「巻く」お手伝い、ぜひお子さんに声をかけてみてください。

材 料 8個分

- ・ワンタン皮…8枚
- ・納豆…1パック
- ・納豆のタレ…1パック分の半分(お好みで)
- ・ピザ用チーズ…適量
- ・揚げ油…適量



味覚について

味覚には「甘味」「酸味」「苦味」「塩味」「うま味」の5つがあり、本来は体によい物と害になる物を区別するために備わっている能力です。苦味は「毒」、酸味は「腐敗」として感じるので、子どもにとっては苦手な味ですが、成長とともにいろいろな味を受け入れられるようになっていきますよ。

作り方

1. 納豆、納豆のタレを混ぜ合わせる。
ワンタンの皮の中央より下にティースプーン 1杯分を棒状にのせる。
2. 皮の端に水をつけ、手前から巻く。
3. フライパンに 1cm 程度の油を入れて熱し、カリッと揚げ焼きにする。

Point

中身はそのままでも食べられるものなので、短時間で色よく焼き揚げるのがコツです。納豆+しらす、青のりなど具材はアレンジ自由。

お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

子育てメール相談

メールで子育て相談を実施しています。しつけ、遊び、ことば、発達など子育てに悩んだときや困ったときは、お気軽にご相談ください。メールの回答までには 1~2 週間程度お時間がかかる場合もあります。ご了承ください。

ご相談フォーム →

<https://bit.ly/2FMJEct>



← HP



← Twitter