



## 自分を育てるのは自分!! 今回は自立について深掘りします!

日々の子育て、本当にお疲れ様です。「早くしなさい」「宿題はやったの?」と、ついつい口を出してしまう毎日ですか。子どもがいつか自分の足で歩き出すために、親として今できる一番の贈り物は、「自分を育てるのは自分であり、自分が自分の人生の主人公である」という自覚を持たせてあげることだと思います。そのためのヒントをいくつか整理しました。

### 1 自分のことは自分で決める機会を作る 選択肢を提示すること

自立の第一歩は、小さな選択の積み重ねです。親がルールを敷くのではなく、子どもにハンドルを少し握らせてみましょう。「勉強しなさい」ではなく、「家庭学習・宿題を先にやる?それともおやつを食べてからにする?」と、自分で選ばせる工夫を。「どうしたい?」を口癖に困ったことが起きたとき、すぐに解決策を教えるのではなく「あなたは どうしたいと思う?」と意見をまず聞き、その意思を尊重します。

### 2 失敗を「学びのチャンス」として見守る 失敗する権利を奪わないこと 結果ではなくプロセスを認めること

親にとって最も難しいのが「手出し・口出しを我慢すること」かもしれません。「忘れ物をしたり、テストで思うような点が取れなかったりしたとき、それは子どもが「次はどうすればいいか」を考えるための貴重な教材です。「100点取ったから偉い」ではなく、「自分で計画を立てて机に向かったね」という、主人公としての行動に焦点をあてましょう。

### 3 親自身が「自分の人生」を楽しむ 親が自分の人生の主人公であること

子どもは親の言うことは聞きませんが、親の背中(生き方)はよく見ています。子どものためだけに生きるのではなく、親自身が趣味や仕事、学びに夢中になる姿を見せてください。「お母さんも(お父さんも)今、これを頑張っているんだ」という姿は、子どもにとって「大人って楽しそうだな、自分も早く自分の人生を切り拓きたいな」という希望になります。

### 大切なメッセージ

「自分を育てるのは、自分自身。自分こそが、自分の物語の主人公なんだよ」このメッセージを、言葉と態度の両方で伝え続けてあげてください。親の役割は、主役が輝くための舞台を整え、時には客席から温かい拍手を送る「最高の観客」でいることかもしれません。焦らず、お子さまの持つ「自ら育とうとする力」を信じてみませんか。

## 子どもが「自分の人生の主人公」として歩み出すために

### 子どもの「自走力」を育てる習慣



小さな「選択」の機会を作る  
「勉強しなさい」ではなく「いつやる?」と、本人にハンドルを握らせませす。

### 親としての新しい「立ち位置」



結果ではなく「プロセス」を認める  
100点という結果ではなく、自分で計画を立てた行動そのものを肯定します。

失敗を「教材」として見守る  
失敗から「次はどうするか」を考える権利を奪わず、学びのチャンスに変えます。



親自身が「自分の人生」を楽しむ  
親が仕事や趣味に夢中な姿を見せることが、子どもの将来への希望になります。



解決策の前に「どうしたい?」と聞く  
すぐに答えを与えず、本人の意思を尊重する対話を習慣にします。



親は「最高の観客」でいい  
主役(子ども)が輝くための舞台を臨み、温かい拍手を送る役割に励みます。

