

# 「お母さんが好き、自分が好き」と言える子に

佐々木正美（企画室 2000.8）

著者は、子育てで最も大切なことは「基本的信頼感」であると述べています。「基本的信頼感」とは、人を信じる力と自分を信じる力です。基本的信頼感を育てるためのいくつかの事例が載っているので、紹介させてもらいます。

## ◆食事の工夫が信頼感を育てる

学齢期の子どもには、食事の献立で工夫するのが一番いい。子どもが望んでいるようなものに、焦点をあてながら食事を作る。

## ◆話を聞いてあげる

ただ初めは話を聞いているだけ、そのうちに要求を聞いてあげる。要求を聞いてあげることとして一番いいのはやっぱり**食事**。

話を聞いてあげる、次に日常的なことで望んでいることを聞き届けてあげる、というささいなことの**積み重ね**が一番価値が大きいこと。

## ◆親子の人間関係

子どもだけに基本的信頼感を育てようとするのは無理。特に**重要なのは親子関係**。そして次にその子が関わる場所の様々な人間関係。

## ◆しつけ

しつけというのは極端な言い方をすれば、**禁止と強制**。基本的信頼感ができている子どもにはしつけがしやすい。