

## 『「強い心」を作る技術』

(岡本 正喜、講談社、2008.1.)

著者は、「7歳までに『心の器』は決まる」と述べています。大人になって、スポーツなどプレッシャーに強い人と弱い人の違いは、子どもの時の経験が大きいということです。参考にしたいところを紹介します。

◆7歳までは、親が意識の力で押さえつけるようなことは極力控えた方がよい。子ども自身が**興味**を持ったことをどんどん**体験**させたい。

◆「お行儀よく」「おとなしく」「危ないから」など、常に子どもが何かする前に**行動を規定**し、狭めてしまうと、子どもは**親の顔色**をうかがうばかりで自発性も好奇心も育たない。抑圧的な親に育てられた子は、意識の力で自分の感情、行動を阻止するようになる。

◆潜在意識は目に見えない波動のように、自分と自分の周囲の人に影響を与える。遺伝子の繋がりがあある親子であればなおさらのこと。だからこそ、子どもの能力を伸ばしたい、幸せにしたいと願うなら、まず親が幸せな気持ちになることが必要。

◆子どもに**夢をもたせる**6つのポイント

- 1 子どもが好きなことを見つけるのを後押しする
- 2 夢につながる情報を与える
- 3 常に目標を持たせる
- 4 夢が変わったら、その都度新しい情報を与える
- 5 親が夢を押しつけてはいけない
- 6 親が自分の夢を語って聞かせる