

「こころの根っこ（基本的信頼感）」を育もう

●基本的信頼感（人を信じるこころ）や親子の絆（愛着）は“ふれあい”によって育まれていきます。

子どもが泣いたら、抱っこする。「どうしたの？」と声をかける。ご機嫌のいい時に「ご機嫌だね」と声をかける。当たり前のことかもしれませんが、実はこれが大切なんです。

●人に対する信頼感、自分に対する信頼感

人を信頼する力は、乳幼児期にお母さんやお父さん等周りの人と赤ちゃんとのやりとりを十分に経験することによって育ちます。経験が十分であれば、赤ちゃんには安心感と信頼感が生まれて、それが人に対する信頼感の基礎となります。

お母さんやお父さんに愛されているという感覚によって、自分に対する信頼感を持つことができます。乳幼児期に健康なこころの根っこ（基盤）となる「基本的信頼感」を十分に育みましょう。

子どもにとって、泣いたら抱っこしてもらえる、声をかけてもらえる、そばにいてくれる。それは、「自分は大切にされる存在なんだ」と受けいれてもらえるということ。
この経験の積み重ねが、子どもの親や身近な人への安心感や信頼感を育みます。

抱っこ

暖かさ・安らぎ

あやす・かまう

コミュニケーション
能力の発達

やさしい語りかけ

外の世界を広げる



基本的信頼感とは
子どもが大きくなった時に
健康なこころの根っこ（基盤）
になります

安心感、信頼感

わたしはわたしでいいんだ



↓
自分のことを好きになる → 自分を大切にする

↓
他の人も大切にできる

●電子メディアとの付き合いかた

- ・乳幼児期は運動・言葉・感情・脳の発達にとっても重要な時期です。2歳頃までは、電子メディアとの接触時間をできるだけ少なくして、人と人がふれあう時間を増やしましょう。
- ・電子メディアは赤ちゃんの行動に対し、反応しません。赤ちゃんが見て、聞いて、感じて、それに対し、周りのお母さんやお父さんが見守り、一緒に遊んだり、声をかけたり、困れば助けてあげたり、すぐに応えてくれる環境が大切です。赤ちゃん顔と顔を合わせ、お話をしたり、あやしたり、絵本を読んだり、ふれあえる時間を大切にしましょう。
- ・電子メディアに接する時間が長いと、言葉や視力などの発達に影響がでると指摘する専門家もいます。

