

## 親離れ・子離れ（依存と自立）



### ～ 家庭の取組⑦ ～



平成26年3月

ちょっと前まで、親が手を貸さないと何もできない、幼い子どもだったはずなのに、いつの間にか、「こんなこともできるようになったんだ」、「こんなことを考えるようになったんだ」と驚かされたことはありませんか。子どもの成長は早いものです。

子どもの健やかな成長、自立を願わない親はいないはず。

今回は、「子どもの親離れ」、「親の子離れ」をテーマに、一緒に考えていきましょう。

### ■ 依存から自立へ

「自立」とは、他の助けや支配なしに自分一人の力だけで物事を行うこと、「依存」とは、他に頼って存在、生活することといわれます。一見反対語のように捉えられますが、対立するものではなく、お互いが密接に関係しているものです。

心理的に自立している子どもは、親から厳しく育てられて自立したわけではなく、放任によって育てられたから自立したのでもありません。成長する過程において、親への依存を体験し、親からの愛情をしっかりと確信できるからこそ、自立へのステップを歩むことができるといわれています。

子どもを自立した大人に育てていくために、依存することを十分、体験させ、親子の信頼関係を築くことが、とても大切です。



### ■ 親離れ・子離れについて



#### ①乳幼児期：親が十分に、子どもの甘えを受け入れることが大切です。

子どもが親離れし、自立した大人へと導くためには、乳幼児期に親がしっかりと、甘えさせてあげることが重要になってきます。自分の希望がすべて受け入れられる、望んだことが満たされることを十分経験させることで、子どもたちは「自分は愛されている、価値ある存在なのだ」と実感します。この親子の「基本的信頼感」がなければ、自立への第一歩が踏み出せません。

保育園や幼稚園に通い始めのころ、親元を離れる不安から泣き出す子どもを見かけられたことはないでしょうか。しかし、泣いていた子ども数日通うようになると、握っていた親の手を放し、自分から通えるようになるはず。このような姿は、しっかりと甘えさせ、基本的信頼感を築けた証なのかもしれません。「自分を迎えに来てくれる」、「帰ってくることを楽しみに待っていてくれる」そんな親の存在、愛情があるからこそ、できることなのです。

ここで大事にしたいことは、「甘やかす」、「甘えさせる」ことの違いを親がしっかりと理解することです。「甘えさせる」とは、子どもにとって必要な要求に応えることであり、必要か不必要かは、親が判断することが重要です。



- 不必要なことや物を与えることは、「甘やかす」ことです。
- 必要なことや物を与えないことは、「放任」、「ネグレクト」です。



## ②学童期 : 自立への第一歩は、子どもに任せること。

年齢や発達段階に応じて、子どもの自立に向けて、子どもに任せてみるという姿勢をとることが「親離れ」、「子離れ」のために必要です。大人から見て、我が子の力や判断力等が不安な場合もありますが、勇気をもって子ども自身の力を信じて「見守りながら、任せる」ことに取組んでいきましょう。いつまでも任せることを避けていると、子ども自身の力や判断力が育たず、常に親の意見を求め、自分では行動できない「指示待ち」になるかもしれません。

子どもに任せる第一歩として「お手伝い」があります。安全面を考慮して簡単なものから始めてみてはどうでしょう。「洗濯物をたたみ、整理する」、「靴をそろえる」等、親子で話し合ってみましょう。その際に大事なことは、親が決めるのではなく、子どもに決定させることです。

親に決められたことをするのではなく、自分自身で決めたことを任せることに意味があります。

失敗したり、やらなかったりすることもあるかもしれませんが、「お手伝い」をがんばった過程を見て、たくさんほめてください。

このような経験をすることが、次の思春期にもよい影響を与えます。



## ③思春期（反抗期） : 親にとって、「子離れ」の時期と考えましょう。

親への依存から脱却して、自分なりの価値観、生き方をつくろうとする時期です。そこには周囲への疑問、批判、反抗が不可欠になります。そんな子どもの言動が大人から見たら「反抗」になりますが、子どもの成長から見れば「親離れ、自立」となる行動です。親を大変悩ませる時期ですが、親にとっても「子離れ」への第一歩だと考えましょう。親として、子どもを信じて見守り、共に考え、子どもの言い分や考え方を理解しようとするのが大切です。

### ○ 子どもの名前を呼ぶ時には、やわらかく優しい気持ちで

反抗期になると、マイナス感情で家族内の雰囲気、穏やかでなくなる時もあります。そんな時、子どもが幼かった時のことを思い出し、その当時の気持ちで名前を呼びましょう。

あなたは、「大事な存在だ」という気持ちを伝えてください。

### ○ うなずいて、子どもの話を最後まで聴くことを心がけましょう。

子どもが自分の考えや意見を話している時に、途中で口を挟まずに、「何を考えているのか」、「何が言いたいのか」等を理解するために、最後まで聴くように意識しましょう。

### ○ 子どもにとって必要な干渉と不必要な干渉（過干渉）を考えましょう。

「教え、しつける」等の行為は、社会で生きていくために必要なことを身に付けさせていく大切なものですので、「何が良いことで、何が悪いことなのか」という基準等の考えは、ぶれることなく、しっかりと持って、子どもにかかわることが大切です。



## ④ 親離れ・子離れ : 子どもと共に夢を語り合いましょう。

将来の夢だけでなく、身近な目標も夢として捉え、親子で夢（目標）について話すことで、子どもは学習の目的や自分の課題を理解し、可能性を広げていこうとするはず。親は人生の先輩として、よき相談相手として、子どもに関わっていきましょう。

福岡県教育庁教育企画部企画調整課 教育力向上対策室 TEL 092-643-3882

FAX 092-643-3884

教育力向上福岡県民運動ホームページ <http://www.fukuoka-kenminundou.jp>

※ このリーフレットは、上記ホームページからダウンロードできます。そのまま印刷して配布、学校（園）・学年だよりやホームページ等に一部抜粋・引用して配布、学級懇談会等資料として配布するなどして有効に活用してください。