



# すまいるだより

vol 1

毎月気になる話題をコラムでお届け

**は**じめまして。今月号より、「すまいるだより」のコーナーを担当する子育て世代包括支援センター「えがお」です。

「えがお」は、子育てに取り組む皆さんを応援するために、平成29年に立ち上がりました。役場本庁舎1階の4番窓口（健康福祉課内）に保健師と心理職の専門員が在籍しています。

子育てに関する不安や悩み、最初の窓口として、少しでも皆さんの役に立ちたいと思っていますので、お気軽にご連絡ください。

私たちは、皆さんの笑顔につながる活動を目指しています。



**今**回は子どもが成長する土台、「基本的信頼」についてのお話です。

**基**本的信頼とは、心理学者のエリクソンが提唱した「相手を信頼すること・自分を信頼することは表裏一体」という考えのことです。

人間は、人を信じるのができないと、自分自身を信じることもできないそうです。自分を信じることは、「静かにひそかに自分の存在を誇りに思う（自分を嫌いにしない）」ことを意味しています。

そして、自分を信じる力が育つと、物事を前向きに捉えることができるようになります。つまり、基本的信頼を持っていることが、生きやすさにつながるということなのです。

**自**分を信じることは、生まれたばかりの赤ちゃんの

頃から始まっています。

赤ちゃんはお世話をしてくれる人（父母・祖父母・兄弟など）に反応してもらえることが大好きです。抱っこや声かけ、泣いたらおむつを交換してもらえること、すべてが赤ちゃんの喜びになります。

この喜びの分かち合いという体験から「基本的信頼」が生まれてくるのです。

**基**本的信頼は、成長するさまざまな場面でも必要な力です。例えば、学校でも職場でも、「互いに相手のことを思い、コミュニケーションできる（よい点も直してもらいたい点も言い合える）」ということは信頼しあえている関係でなければ生まれません。

**も**し、赤ちゃんの頃にそういった関係に出会うことができなかつたとしても、その

後の人との出会いの中で基本的信頼を得ることができるとされています。

まずは第一歩、「自分自身を認める」ことから始めてみる。ことがよいかもしれません。信頼関係を作るとはたやすいことではないかもしれませんが、「自分には信頼関係を築く価値がある」と思えることが心の強さにつながります。

**ぜ**ひ、子どもと接するチャンスがある方は、相手を見てにっこり笑いかけてみてください。それが、お子さんの心を育てることにつながりますし、自分自身の心を強くする栄養になると言われています。

### 【参考図書】

「あなたは人生に感謝できますか？」  
児童精神科医 佐々木 正美 著

### 【子育てのご相談】

子育て世代包括支援センター  
「えがお」（健康福祉課内）  
電話 0241(62)6170  
メール [egao@minami-ai-zu.org](mailto:egao@minami-ai-zu.org)