

幸せの子育てK-18マップ

このマップは18年間の子育て全体を表したものです。子育てには年齢によって課題があります。その課題をクリアするごとに親の負担は楽になっていきます。反対に、その時期の課題を乗り越えられないと後から取り返すのが大変になります。目の付く所に貼って時々思い返してください。（子育てwin3計画 代表・水野正司）

9. 超高齢期 穏やかさ
8. 高齢期 老後の健康
7. 壮年期 若い世代を育てる
6. 青年期 家庭や職場での信頼
5. 思春期 「自分らしさ」を見つける
4. 児童期 「子供らしさ」を発揮する
3. 幼児（後期）「幼児らしさ」を使い切る
2. 幼児（前期）
1. 乳児期 愛着形成は人生の土台

【乳児期】のキーワード 愛着形成

かまって欲しがった時にかまってあげること

「かまって欲しい時」は3つ！成功体験

- ①発信した時（微笑む・声を出す・泣く）
- ②待っている時（見て！・いるかなあ・来るかなあ）
- ③接近してきた時（後を追う・探す・抱き付く）

「泣く」「待つ」「追う」などの能力を使う。
タイミングをみて、言葉をかけながら対応

（やったー！）成功体験となる。
NG × 無視する
NG × 先回りする

発信能力（泣く） 確認能力（待つ） 接近能力（追う）

来てよー！ 見てー！ 待ってー！

【幼児期】のキーワード① めいっぱい遊ぶ！

遊び 安心の中で熱中して遊ぶことがメンタルを強くさせます。

よく眠ること！ レジリエンス＝安心＋熱中体験
困難を乗り越える力

不安ゾーン 安心ゾーン
挑戦 熱中 挑戦 熱中
退屈ゾーン

幼児期の天敵は「不安」と「退屈」です。
脳は発達したいのです。

【幼児期】のキーワード② 様々な遊び・体験

①自然体験 幼少期の様々な体験は「人生の投資」になります。
③学習体験 ④運動体験 ⑤集団遊び

②社会体験

生活のすべてが遊び！
ごっこ遊び 描く 話す 手伝う

【幼児期】のキーワード③ 言葉にしてあげる

言葉にしてあげると人間脳が動き始めます。

おなやすいたのかな？
イヤだ！ 怖いかな？
あーっ。ジュースこぼしちゃったね。

人間脳（前頭前野）
考える コントロール
動物脳（脳幹・扁桃体）
本能 感情

余裕
そー！ オイシイの！

【児童期】のキーワード 自信 小さなつまずきを乗り越えさせる

大丈夫！失敗してもいいから。
A 叱り過ぎ B 放置し過ぎ
10のうち1つくらいは自分で決めさせる。

Fight（闘う） Flight（逃げる） Freeze（固まる）
C 干渉し過ぎ D 心配し過ぎ
情緒不安定 陰湿なじじめ ネット犯罪 心ごとこもり 家庭内暴力

思春期：恋愛や進学などのつまずき
児童期：勉強でのつまずき
幼児期：集団でのつまずき

親の役目は
①挑戦させる！
②見守る！
③励ます！

4. 児童期 自信を身につけ、集団での居場所をつくる
3. 幼児（後期） 幼児らしさを使い切る
2. 幼児（前期）
1. 乳児期 愛着形成に成功して人生の土台をつくる

【思春期】のキーワード 理解して、見守る。

そういう時期なんだ
体が先に大人に近づいて、心が不安定になる時期

①以前と変わらな ②話を聞いてあげ
「心の港」となります。も知れませんが、

子育て四訓
乳児はしっかり 肌を離すな。
幼児は 肌を離せ、手を離すな。
少年は 手を離せ、目を離すな。
青年は 目を離せ、心を離すな。

思春期の特徴 5つ
1 価値観が変わる
2 アンバランスになる
3 挫折を経験する
4 素直になれない
5 「心の港」を必要とする

何のために勉強するの？

昔 自分のため、学歴のため、将来困らないため
今 世の中の役に立つためだよ。
困ってる人を助けるためだよ。
自分にしかできないことをするためさ。

アメリカでは幼稚園（Kindergarten）から12年生までの教育段階を「K-12」と呼びます。このマップはその言葉を模して誕生から成人までの18年間の子育てを「K-18」と名付けました。更新情報や詳しい解説は右のQRコードから「子育てwin3計画」をご覧ください。

どんな仕事が残るの？

1. 困っている問題を解決する仕事（世のため）
2. 人間じゃなきゃできない仕事（AIにはできない）
3. 自分じゃなきゃ出来ない仕事（生き甲斐）

人生100年時代の「生きる力」
助けたい！ 挑戦したい！ 創りたい！ 喜ばせたい！
こうした意欲を持った子どもたちが社会で活躍します。