

実は〇〇が良くない?! 子どもがストレスを感じる家の特徴7つ

子育てに家の環境が影響するという研究結果があるほど、家は子どもにとって重要な場所です。何気なくやっちゃってしまっていることが、実は子どもに悪影響を及ぼしている可能性もあります。今回は、子どもが心を痛めてしまうかもしれない家の特徴をご紹介します。



家の中は子どもにとって世界の中心地ともいえる重要な場所。心が落ち着けるはずの家で、子ども自身も気付かないうちにストレスをためてしまっている場合があります。

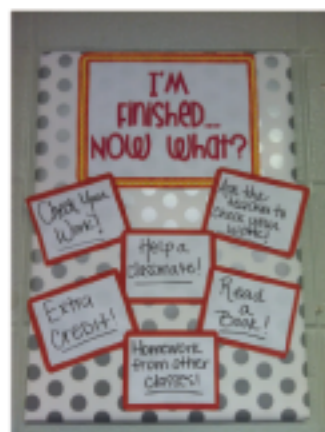
一体どんなことが“見えないストレス”を募らせるのでしょうか？

家中に注意書きがある

言葉で注意しても直らないとき、ついやってしまうのが貼り紙。「トイレをキレイに!」「付けた電気は消すこと」などの注意を促す貼り紙が、ストレスとなり子供の心を痛めているケースがあるそうです。

文字で書かれた注意の言葉は、冷たく威圧的で裏側にある親の愛情が感じられません。家ではなるべく口頭で注意するように気をつけたいものです。

逆に、同じ貼り紙でも自分で書く目標や計画、励ましなどはやる気につながるものでいくらかでもOKだそうです。



モデルルームのようにピカピカな家

モデルルームのように完璧に整えられた生活感のない家は、子どもが部屋に引きこもりになりやすいそうです。家の中をピカピカにするというのは、親の視線が子どもよりも「家の外」に向いている場合が多く、それを子どもが感じとってしまうのだそう。

完璧すぎるとストレスを感じ居心地が悪くなるのは大人も子どもも同じなので、ある程度の生活感を受け入れる余裕は持っておきたいですね。



極端に散らかっている

上の項目と真逆ですが、あまりにも散らかった家は衛生的でないうえ、子どもが片付けの必要性を認識せずに育ってしまいます。また、ある程度大きくなりお友達の家を来ると、子どもは無意識に家の比較をします。

「〇〇ちゃんの家は綺麗なのに、うちは汚れている」と思うと「大切にされていない」と感じ子どもの心は傷ついてしまうのです。



幼い子ども用の1人部屋

母親を恋しがるといふような幼い子どもを1人部屋に入れてしまうと、子どもはとてつもない寂しさとストレスを感じます。まだ小さいうちは、みんなが集まる場所に遊び場を作ってあげたほうが良いそうです。1人部屋は子どもが欲してから、と覚えておきましょう。

定位置がない

家の中に子どもの定位置（居場所）がない場合、一人の人間として認めてもらえない不満を感じることがあります。子どもが1人部屋を欲しがっても、与えられる部屋がない場合もあるかと思えます。

そんなときは必ずしも部屋でなくても良く、食卓の椅子の一つを「専用」とするだけでも同じ効果が期待できます。家の中に子どものテリトリーを作ってあげることで「認められている」という安心感が芽生えます。



孤独な場所での勉強

勉強の目的はそれ自体だけでなく、集中力を養うことにもあります。静かで孤独な場所での勉強ははかどりますが、集中力を鍛えるには少々不向き。リビングやダイニングなど家族が集まる場所は雑音や誘惑が多く勉強には不適切と思われがちですが、実は最も適した環境なのです。家族がいる場所で勉強すると雑音や誘惑をシャットアウトする術を身につけることができ、将来どんな状況でも自分の意志で集中力を発揮できるようになるそうです。

家が傾いている

傾いた家というのは意外に多いそうです。これは慢性的な頭痛・耳鳴り・ストレスの原因となり、ひどい場合は憂鬱な気分になってしまうことも。傾いた場所に慣れてしまうと、子どもが平地で転んだり躓いたりしやすくなります。

家が傾いているかどうか確認するには、新品の布ガムテープ（未使用）を使います。人は6/1000（1mに対し6mmの傾斜角）から床の傾きを意識し始めるそうで、新品の布ガムテープを床に置いて転がったら、5/1000以上の傾きがある可能性があり要注意だそうです。



コツ・ポイント!!!!

いかがでしたか？何気ない家の環境が、子どもにとっては今後の成長に大きく影響することもあります。できる範囲で子どもにとってベストな環境を用意してあげたいですね!!