

子どもの習い事は「こころの育ちの場」

臨床心理士・公認心理師

入江 輝

最近、幼児期から習い事を始めるご家庭が増えています。ピアノ、スイミング、硬筆、ダンス、サッカー、英語、体操教室……本当にいろいろありますよね。「どれがいいのかな」「やめたいと言われたらどうしたらいいんだろう」「練習しない子どもにイライラしてしまう」など、保護者の方からの相談もよく耳にします。習い事は、子どもの世界を広げてくれる素敵な機会です。うまくできた時の嬉しさ、思い通りにいかなくて悔しい気持ち、初めての場でのドキドキ。こうした経験は、子どもの「自分はできるかもしれない」という気持ちを育てる大切な土台になります。

2026 年の大規模研究では、身体を使いながら仲間と一緒に取り組む活動(サッカー、ダンス、合唱など)をしている子どもは、気持ちが安定しやすく、脳の発達にも良い影響があることが示されています。仲間と協力する経験は、社会性や自信にもつながると言われています。

「どんな習い事が向いているのか分からない」という相談も多くありますが、子どもは最初から強い“好き”があるわけではなく、やっていくうちに少しずつ「楽しいかも」と感じていくことがよくあります。つまり「ちょっとやってみたい」という気持ちがあれば十分です。「私もしていたからピアノをしてほしい」という保護者の願いも、「お友だちと一緒にサッカーがしたい」という子どもの気持ちも、どちらも自然なことです。どんなきっかけであれ、子どもの小さな「やってみたい」を大切にしたいですね。

一方で、「やめたい」という言葉に悩む保護者も多くいます。「すぐにやめてしまっただけは嫌なことから逃げる子になるのでは」と心配になる一方、「無理に続けさせて疲れ切ってしまうのも心配」と感じる方もいます。

「やめたい」という言葉は、年齢によって意味が少しずつ変わります。3～5 歳は眠い・疲れた・お腹がすいたなど身体的な理由が多く、6～8 歳は周り比べて自信をなくしやすい時期。9 歳以降は「本当は別のことがしたい」という気持ちがはっきりしてきます。一時的な「行きたくない」なのか、本当にしんどいのかを見分けるには、習い事後の様子がヒントになります。帰宅後の不機嫌、遊ばなくなる、眠りが浅い、できない自分を責める……こうした様子が続く時は、少し負担が大きいのかもしれません。そんな時は、子どもの気持ちをゆっくり聞いてみてください。

「練習しなさい！」と怒ってしまうという相談も多くあります。周りの子が上手に見えたり、SNS で他の家庭の様子を見たりすると、「うちの子は遅れているのでは」と不安になることがあります。でも、焦りからの叱責は、子どもの「できるかもしれない」という気持ちを弱めてしまいます。子どもは、安心できる環境の中でこそ挑戦できます。親は、できない子どもを責めるのではなく、疲れたらそっと充電させてあげる“応援者”でいてほしいと思います。習い事は、子どもの心が育つ大切な場です。技術よりも、挑戦・失敗・達成感といった経験が子どもの未来を支えてくれます。親の期待と子どものペースのバランスを大切にしながら、子どもが“好き”を育てていけると良いですね。

※本文で紹介した研究は、国際学術誌に掲載された子どもの課外活動に関する調査結果をもとにしています。