

観察する育児 0歳から始める“探究のまなざし”入門

A guide to mindful parenting
Inquire from Zero

© Inquire from Zero (2025)
Produced by Inquire from Zero

目次

1. 観察する育児とは？
2. なぜ0歳から必要なのか
3. 観察の3つの視点
4. やってしまいがちなNG
5. 今日からできる5つのステップ

はじめに

子どもは、0歳のころから
「自分なりの観察」と「小さな実験」をくり返しています。

だからこそ、
育児のスタート地点にあるのは“教えること”ではなく、
親がどんな“まなざし”で子どもを見るかです。

このガイドでは、
今日からできる「観察する育児」の始め方を、
やさしく、シンプルにまとめました。

1. 観察する育児とは？

観察する育児とは、

- ✓ 子どもの行動の「背景」を見る
- ✓ できる／できないより「プロセス」を見る
- ✓ 早く教えるより「自分で確かめる余白」を残す

そんな“**まなざしの育児**”のこと。

親が観察する姿勢を持つと、
子どもは「考えてみたい」「やってみたい」という
探究心を伸ばしていきます。

2. なぜ 0歳から必要なのか

0歳～2歳は、
五感と好奇心がいちばん急速に育つ時期。

この時期に必要なのは、

“自分で確かめる経験”を奪わないこと

観察してみると、0歳代でも

- 音の違いを聴き分ける
- 物の形や動きを比べる
- 選ぶ・迷う・試す

そんな「思考の芽」がたくさん見つかります。

3. 観察の3つの視点

① 行動の“前”にあるもの

✓ なぜその行動をしたのか“背景”を見る

② 行動の“途中”に起きていること

✓ 迷い・比較・試行など、プロセスに宿る学び

③ 行動の“後”に生まれるもの

✓ 満足・納得・もう一度やる、など反応の違い

この3つを見るだけで、

子どもの探究がまったく違う姿で見えてきます。

4. やってしまいがちなNG

- ✕ 行動だけを評価する（できた／できない）
- ✕ すぐに答えを教える
- ✕ 先回りしすぎる
- ✕ 大人の都合で急がせる
- ✕ 否定の「なんでそんなことするの？」

こうした関わりは、
子どもの“考える余白”を奪ってしまいます。

5. 今日からできる5つのステップ

- ✓ まず5秒だけ「ながめる」
- ✓ 子どもの視線が向いている先を見る
- ✓ 行動の“意味”を想像してみる
- ✓ 観察の言葉を小さく添える
- ✓ 結果ではなく“試したこと”を認める

たったこれだけでも、
親子の世界がふわっと動き始めます。

ステップ1：5秒“ながめる”

大人が急ぐと、子どもの試行は見えません。

まずは5秒だけ、

「何を見ている？」

「何を確かめたい？」

と静かに見守ることから。

ステップ2：視線の先を見る

子どもはことばより“視線”で世界を語ります。

その先にあるものを一緒に見るだけで、
思考の入口が見えてきます。

ステップ3～5まとめ

ステップ3：意味を想像する

ステップ4：観察の言葉を添える

ステップ5：試したことを認める

「やってみたんだね」

この一言が、

子どもの自信と探究を育てます。

まとめとメッセージ

観察する育児は、
特別な教材も、むずかしい理論も必要ありません。

今日の5秒、
子どもの“なぜ？”に寄り添ってみるだけで、
探究のまなざしは静かに育ち始めます。

これからも、Inquire from Zero では
“観察から始まる育児”を丁寧に綴っていきます。

もっと読みたい方へ。

Instagram @inquirefromzero
Blog : Inquire from Zero

数秒で読める「観察する育児」のヒントを更新中です