

栄小サポートだより

2021.10.5

特別支援教育コーディネーター：文責 増子

自分を愛せる自分に・・・

みなさんは、お子さんがどんな大人になってほしいと願っているのでしょうか？「**困っている人に手を差し伸べられる優しく思いやりがある人**」「**困難に負けず立ち向かっていける人**」「**自分の夢をもち世の中の役に立てる人**」・・・自分自身が、わが子の将来に思いを馳せていたとき、mr.childrenの桜井和寿さんの「メッセージ」という曲の歌詞に出会い、私自身ハッと、ちょっと衝撃を受けました。「自分をちゃんと愛せる自分・・・」。大人になった自分はどうか、自分について初めて考えました。そして、わが子や子ども達にまず【**育ててほしい心**】というのは、「**自分を大事に思えること・自分を愛せること**」なのではないかと思いました。

教室の隅 貼りだされた 子どもの頃の夢には
職業の種類だけが 並んでた

でも 本当は 自分を
ちゃんと愛せる自分に なることが
何よりも 大事だった

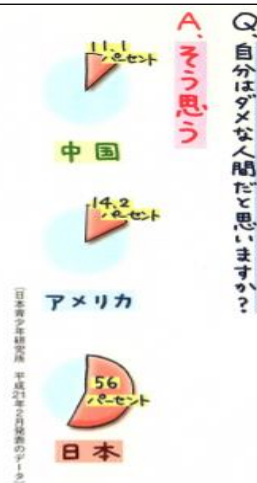
「メッセージ」歌詞 bank band より

そういう思いって、どうしたら育っていくのだろうか…。私たち大人（教師、親）は、子どもと接していくとき、どのようにかかわることがいいのだろうか…そんな思いでいくつかの本を読みました。その中のいくつかを今回は紹介したいと思います。一緒に考えていけたらと思います。

自分を愛せる気持ち・・・【自己肯定感】と大きくかかわります

自己肯定感が低い日本子ども達

右のグラフからもわかるように、日本の子ども達の自己肯定感は他国に比べて、非常に低いです。日本の謙遜文化の影響かともいわれていますが、少しさみしい結果です。『私は、私が好き！』『自分のよさをしている！』と言葉で出すのは難しいかもしれませんが、思っています。



自己肯定感とは・・・自分の存在に対する自信

『自分は生きていいんだ』『生きている価値があるんだ』と感ずること。

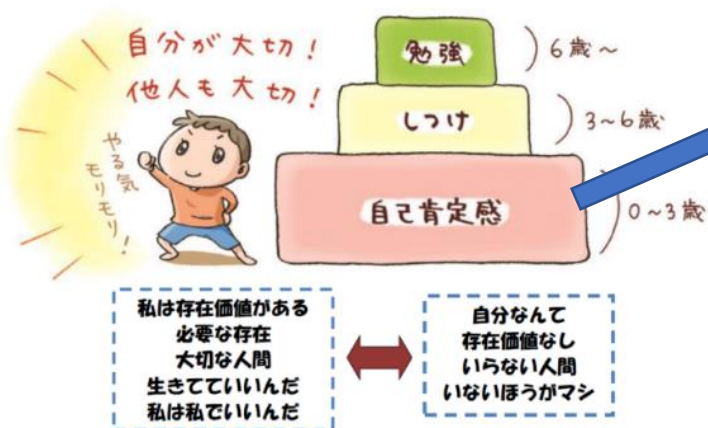
つまり・・・

「**自分のいいところも悪いところも、みんな受け入れられ、愛されている**」と感ずること

明橋 大二先生（真生会富山病院心療内科部長。専門：児童思春期精神医療。）による



こころの土台 自己肯定感



自分はここにいていいんだ、ありのまま、存在価値があるんだ、自分は、いらない人間なんかじゃないんだ、という気持ち。人間が生きていくときに、本当に大切な自信は、存在への自信です。これが『自己肯定感』です。

自信といっても2段階あります

自己肯定感が子どもたちの発達の土台であり、この土台の上に「しつけ」や「勉強」が積み上がります。自己肯定感が育っていれば、何事にも前向きに取り組むことができますし、少々つらいことがあっても乗り越えることができます。多くの親がわが子に身につけさせたい

と考える“思いやり”の心をもつ余裕はありません。“思いやり”は、**他者のことを考えられるからもつことができるもの**だそうです。やはり、自分を愛せる自分のなることが、その子の土台となっていくのですね。では、どうしたら自己肯定感を育むことができるのでしょうか？

自己肯定感を育む8つの方法

- ①スキンシップ ②ご飯を作る、一緒に食べる
- ③一緒に遊ぶ ④泣いたらよしよしする
- ⑤子どもの気持ちをくんで言葉にして返す (「いやだったんだね」「こわかったんだね」「さびしかったんだね」「うれしいね」)
- ⑥子どもの話を聞く ⑦絵本を読む
- ⑧子どもをまるごとほめる
(「大好き」「あなたといると楽しい」「どんなことがあっても味方だよ」「生まれてきてくれてありがとう」)

「⑧子どもをまるごとほめる」言葉は、【能力への自信】よりも【存在への自信(自己肯定感)】を育む言葉です。「〇〇だからえらい」「こうだから好き」という条件付きではなく、何の根拠もなく全肯定することで自己肯定感は育まれます。ほめるといってもほめ方を間違えると【能力への自信】だけを膨れ上がらせることになるので注意が必要です。

「子どもをほめて伸ばす」というと、ほめることが子どもを伸ばす手段のように思われがちですが、大切なことは「**子どもの気持ちに共感すること**」です。

でも、ほめるって意外と難しいですよ。『ほめようとしても、家ではなかなかほめられるようなことをしてくれない・・・。』『ついつい、注意したくなってしまふ。』『そもそも思春期で、あまり家で話さなくなった。』など、どこのご家庭でもあることなのかなと思います。いくつか紹介したいと思います。



共感

叱り方も・・・

「ほめる」というと、「もっと叱ったほうがいいじゃないですか？」という意見もできます。ガツンと叱れば手っ取り早いですが、なぜ「叱る」のかを考えてみましょう。
「悪い行いをやめさせ、正しい行いを身につけさせる」、そのことで自分も幸せになり、他人も幸せにする人生を送ってほしいからではないでしょうか？

自己肯定感を損ない、追い詰めてしまつては、自分も他人も大切にできなくなってしまいます。

ほめすぎも気を付けないと がんばりすぎて・・・



厳しく叱りすぎると、「なぜそうしなればならないか」を学ぶ前に、「いかに叱られるか」で行動するようになるため、失敗を隠し、ウソをつくようになります。

怒鳴る・無視するなど罰を与える叱り方は、力で問題が解決するという誤ったメッセージを子ども達に送ってしまいます。一方的に力を使使する方法で育った子どもは、大人になったとき、双方の意見や思いを取り入れる平和的解決を進んで取り入れるでしょうか？



⑤ 叱られる恐怖心がなくなったとき、ルールを守れなくなる
 「叱られるのが怖いからやらない」のは、本当にルールが身についたのとは違います。成長して恐怖心を感じなくなったときに効力を失い、自分の行動がコントロールできなくなります。

次の機会には、小学校の成長段階に合わせた「ほめ方・叱り方」について考えてみたいと思います。