



栄小サポートだより

2022.9.28

特別支援教育コーナー：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？わたしは、子ども達にまず、「**自分を大事に思えること・自分を愛せること**」という心を育ててほしいと思いました。

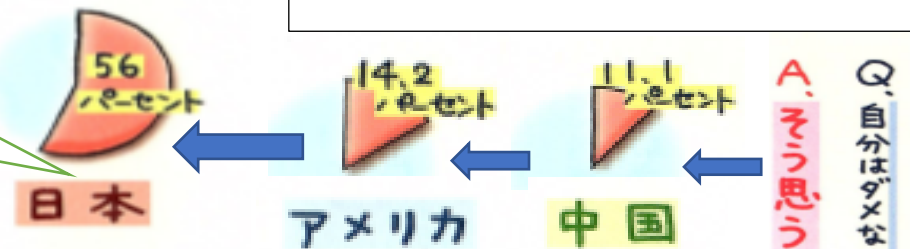
そういう思いって、どうしたら育っていくのだろうか…。私たち大人（教師、親）は、子どもと接していくとき、どのようにかわることがいいのだろうか…そんな思いでいくつかの本を読みました。その中のいくつかを今回は紹介したいと思います。一緒に考えていけたらと思います。

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

作詞 mr.children 桜井和寿 bank band より

自己肯定感が低い日本の子ども達



自分を愛せる気持ち・・・【自己肯定感】と大きくかかわります

上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！』と言葉で表すのは難しいかもしれませんが、心の中ではそう思っているほしいです。

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。

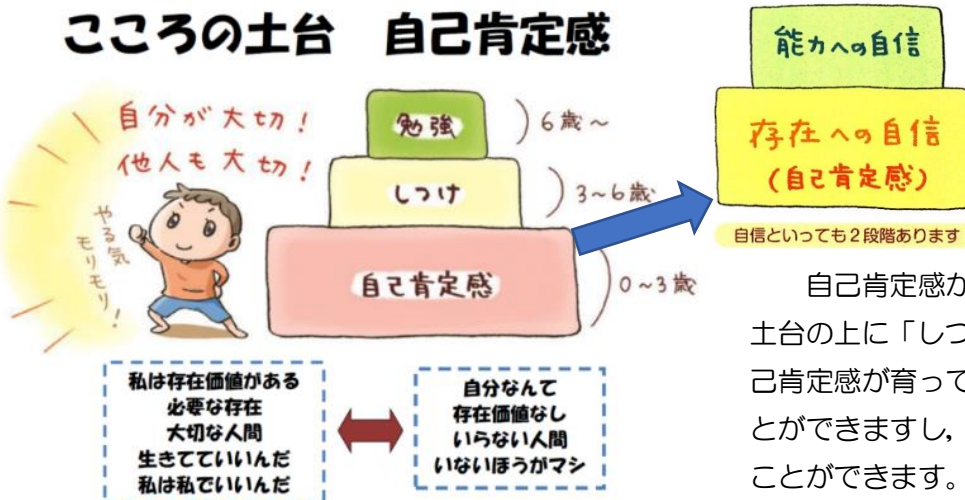
つまり・・・

「**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。

ん。自分のことで精いっぱい、他者へ心に向ける余裕がもてないのです。「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。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

「⑧子どもをまるごとほめる」言葉の例

- ・「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」

【存在への自信（自己肯定感）】を育む言葉

でも、ほめるって意外と難しい
ですね。「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
しまう。」「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。

ほめすぎも気を付けないと がんばりすぎて・・・



● いい子でなくちゃ、とがんばりすぎて・・・

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。



○ 以前のその子と比べてみる



○ やったときに、すかさずほめる



○ 「ありがとう」の感謝の言葉を増やしていく

「ほめる」というと、「もっと叱ったほうがいいじゃない?」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、追い詰めてしまては、自分も他人も大切にできなくなってしま
います。

叱り方も

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
を行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。