

すこやか とくべつごう 特別号

令和4年10月24日
 弥生小学校 保健室

学校保健委員会を9月30日（金）2校時に体育館で開催しました。

今年度は、本校のスクールカウンセラーでもある迫こゆり先生を講師にお招きし、『自信を育てる、やる気を育てる』—自己肯定感を高めるためにできること—というテーマでご講演いただきました。保護者の方の参加が48名ありました。ご多用の中、参加して下さった皆様、本当にありがとうございました。

今回の学校保健委員会で取り扱った内容についてご報告いたします。参加できなかった方にも学校保健委員会の様子が少しでも伝わり、これからも学校と家庭、地域がよりよく結びつくことを願っています。

「自信を育てる、やる気を育てる」
 —自己肯定感を高めるためにできること—



◆自己肯定感とは？

◎自分に価値があると思える、自分自身に満足できている「感覚」

自分は必要とされている、自分は誰かのためになっている
 自分には居場所がある、自分にはできることがある、自分は大事な子（人）である

★ポイント

◎学童期（6～12歳）は「自分を肯定できる」感覚を獲得していく時期
 （エリクソンの心理社会的発達理論より）

- 学ぶことの楽しさを知る
- 計画的に課題を仕上げ、提出することを覚える
- 自分は能力がある（有能である）と思える

成長の過程で、獲得するもの

⇒ 環境としての身近な大人の言動は大きく子どもに影響する

★ポイント

〈具体的な言葉のかけ方〉

- 認める：できていることを、気付いていると伝える
 「いつも帰ったらすぐ手洗いうがいができるね」
- ほめる：良い姿勢があったときに具体的にその場で伝える
 「妹の着替えを手伝ってくれたね、えらいね」
- 喜びを伝える：うれしい気持ちを言葉で伝える → 日本人は苦手だそうです
 「〇〇してくれて母さんは（父さんは）うれしい！」



◆ワークショップ

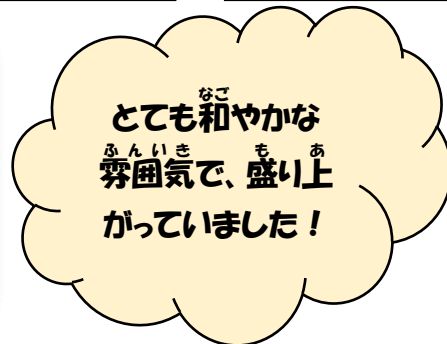
「自己肯定感ダウンの言葉かけ」と「自己肯定感アップの言葉かけ」を子ども役、親役、観察役に分かれて演じたり様子を観察したりして、その違いを体感しました。

◎ 自己肯定感ダウンの言葉かけ

子：宿題ができたことをアピールする
親：冷めた様子で、子どもが何を言っても認めない・ほめない・喜ばない

◎ 自己肯定感アップの言葉かけ

子：宿題ができたことをアピールする
親：笑顔で、子どもの言ったことに反応して認め・ほめ・喜ぶ



参加された方々からの感想 一部抜粋



子どもの接し方、声のかけ方の大切さを実感しました。
ワークは少し緊張しましたが、実際にやってみることでより気持ちが理解しやすく、他の方とお話する中で、気づきや共感ができて、とても良かったです。



褒めてからの指摘が余計な一言というのはその通りだなと感じ、何気ない一言を考えるよい機会となりました。

ワークでグループの方に褒めてもらったとき、自分も褒められたかったんだという気づきをいただきました。きっと子どもも同じですね。プラス思考を意識しながら子育てしていきたいと思います。

いつも注意をすることが多いので、否定的な言葉を多く投げかけていると再認識しました。上手く褒めるのは難しいですが、良いところを見るようにしてあげたいと思いました。

自信を育てることは、簡単なようで難しい気がしました。子どもに対しての言葉かけ一つにしても、考えさせられる内容でした。自宅でも実践したいと思いました。

逆の立場になってみないとわからないことってあるんだな、と気づきました。子育て以外でも活かされそうです。





せんじつ せいちよう
 先日はご清聴いただきありがとうございました。また、たくさんの感想
 をいただいたことで、私の「やる気」がずいぶん育ったということ
 (笑) 報告いたします。以下にご質問いただいた点について、お答えしま
 す。

きんねん しか こそだ
 近年、「叱らない子育て」がありますが、私自身は叱ることも必要と感
 じています。
 しか じ ここうていかん たか かか りようつ よ
 叱ることと、自己肯定感を高める関わりを両立するためにはどうしていけば良
 いか？



しか にかく ほうほう かた しか かた かんが
 「叱る」か「ほめる」かの二択ではなく、その方法、ほめ方、叱り方を考
 えるこ
 とが大事なのでしょ
 うね。本人が納得す
 れば、叱られるこ
 とも大切な学びと
 なりま
 す。ほめる時
 も、どこが良
 かったのか明
 らかにすると、
 自分の良
 さとして認
 識しやす
 くなり、より
 自己肯定感の
 高まりにつ
 ながるの
 ではと考
 えます。

こ たい ところ き よ ところ あ まえ せつ
 子どもに対し、ダメな所ばかり気になって、良い所はできて当たり前として接して
 いる気がします。あたま わかっているのですが、こころ そこ おも
 頭ではわかっているのですが、心の底からそう思っていないためか、
 ほめる ことば で ほ しょうず ほうほう
 褒める言葉がスラスラと出てきません。褒め上手になる方法はありませんか？



まずは「認める」ことから始めたらいかがでしょうか？最近自分でさっさとお風呂
 に入る、ごみ出しをしてくれるなど、ささいなことだけど、できるようになったこと
 を「最近〇〇だね」と気付いていることを伝えてみる。子どもとしては見ていてくれ
 るというメッセージは受け取ってくれるかなと思います。もし、「だから何？」と言わ
 れてしまったら、いいことだと(母または父)は思っているときちゃんと伝えてあげて
 ください。

べんきょう にがて もんだい でき こた うつ せいがい
 勉強で苦手な問題を出来るふりをして、答えを写して正解としていることがありまし
 た。出来ない自分を認めたくないのかもしれませんが、それを上手く乗り切っ
 てほしいと
 思っています。その時は「間違える事は悪いことではなく、分かったふりをする方がダメ
 な事だよ」と伝えたのですが、それで良かったのか気になっています。出来ない自分を認
 めて、次に繋げるには、どういう声かけが良いでしょうか？





子どもがそのようにした理由を聞き取っていくことが大事です。その理由を聞いたうえで、正しい対処をした（自力で解いた）ほうが良いこと、そしてそれがなぜ良いか伝えましょう。間違えた対処をしてしまうことは未熟な子どもにはありがちなことです。大人が勝手にその理由を決めつけなくて、ちゃんと理由を聞いてから、話し合うことが大事かと思います。

他の母達と感想を言い合った中で、まずはやった事を認めて誉めてあげるのは、わかったけれど、調子に乗らないかしらっという意見もでした。誉め過ぎ？は、よくないですか？



ほめられている理由を本人が理解していれば、どれだけほめてもマイナスにはならないと思います。申し訳ないですが、マイナスになった例を思いつきません（笑）。

先生も言っていましたが、自分の気持ちを言うのがわざとらしくなって難しいです。どう言うのがいいですか？



人それぞれ「自分らしい言葉」があると思います。要は相手にきちんと伝えることが大事なので、「我が家ではどんな言葉を使うと伝わりやすいか」ということを、たとえば家族同士（兄弟同士・祖父母と孫など）のやり取りから見つけて、良さそうな言葉を使ってみてはどうかと思います。

- 縄跳びや自転車など練習しよう！と言っても出来ないことはやらないという感じで練習しようとしません。どのような声かけをしたらいいですか？
- 宿題以外の、テスト勉強などを子どもが自主的にやらなければ、と思える声かけの方法が知りたいです。



上記2つの質問は「自主的に子どもがやれるような言葉のかけ方とは？」という意味だと理解しました。これは本人が「やったほうが良い」「やりたい」という気持ちになる、つまりやる気を育てることと同じと考えていただき、資料にある言葉かけを地道に繰り返していくことでしょうか。そして環境づくり。身近な人が努力している様子を見て触発されることもありますね。

※たくさんの感想やご質問をありがとうございました。