

交野市教委ニュース

第54号 (平成29年2月9日発行)

平成28年度 家庭教育学級連続講座

「自己肯定感ってなに？」

自己肯定感とは？

「自分は生きる価値がある、誰かに必要とされている」と、自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことをいいます。

社会教育課では、1月13日(金)、交野市内の子育て中の保護者21名を対象に、青年の家で講座を開催しました。今回は、いじめの加害者を作らない子育て講師・森かほり先生に、日ごろ子どもにどう接すれば自己肯定感を高めてあげられるか3つのポイントに焦点を当て、講演をしていただきました。

☆講演内容

①自己肯定感ってなに？

子どもの自己肯定感が低いと自分に自信が持てず、失敗をしたくないからと挑戦するのを嫌がる。“ありのままの自分”私はここにいてもいいと思うことが大切。

②自己肯定感を上げる接し方

①ながら聴き②「なんで？」③「でも～」④「大丈夫」は、子どもの心を塞ぐ言葉。子どもが話しをしてきたら①子ども目線で正面を向いて話す②あいうち③リピート④～だね、などと傾聴や共感することが大切。

③自己肯定感を下げない接し方

比較・決めつけ・命令・否定・非難は「言う事を聞かないお前はダメな子だ。悪い子だ。」ととらえてしまいます。

「あなたメッセージ」より「私メッセージ」を使います。

私メッセージとは、「私は」を主語にした文。「あなたは」で始まる「あなたメッセージ」に比べると、言われる側は、「責められている感じ」が減るので聞き入れやすい。例えば「(あなたは) ニンジンも食べなさい」を「(私は) ニンジンも食べてほしい」に私メッセージを置き換えることにより、傷をつけずに伝えることが大切。

以上、子どもと接する時間が多いお母さん達がどのように子どもに接しているのか、どのように接すればいいのかを学んでいただきました。



講演の様子

また、講座に関するアンケートを書いて貰いました。一部紹介します。

※アンケート回答人数 16名

1. お子さんの年齢を教えてください。

小学生のお子さんが最も多く（14名）、上は高校1年生から下は1歳まで。

2. 全体的な印象はいかがでしたか。

16名 全員が、とてもよかったと回答しました。

3. 2の理由をお聞かせください。

- ・最後に質問タイムがあり、わかりやすい回答をいただいた。
- ・「今からでも遅くない、大事なのはこれからです。」という言葉に救われた。
- ・先生の体験談も話してくれて、とても身近に感じ、わかりやすかった。

4. いちばん印象に残ったことをお聞かせください。

- ・傾聴と共感をすることが、とても大切だと思いました。
- ・「私メッセージ」が心に残りました。常日頃、子どもに言っている言葉が相手にどう届いているのか考えさせられました。
- ・「かしこい」、「やさしい」は逆にプレッシャーになる場合があり、具体的に褒めるとよいという事に共感できました。

5. その他ご感想、ご意見などありましたらお聞かせください。

- ・傾聴と共感ができるように努力します。私は知らずに子どもを評価しているので反省しています。
- ・過去ではなく、これからが大切ということなので、子育てで実践していきたいと思いました。
- ・子どもには、自己肯定感の高い子になってほしいと思いました。