

## 子どもの肯定感どう上げる？

### 【言葉】 自己肯定感とは？

「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありますか。自己肯定感とは、自分の存在そのものを認める感覚のことです。人と比べて評価するのではなく、ありのままの自分を「そのままが良い」と認めて自分自身に満足している状態です。



自己肯定感が高い時は、自分の長所や課題を適切に理解しており、それが周囲とすり合っているため、他人の目や評価に振り回されることがありません。「他人からどう思われるか」を気にしておびえることがないため、主体的で伸び伸びと過ごしたり、新しいことにどんどん挑戦したりできます。「失敗してもまた頑張ればよい」と前向きに考えることもでき、健全な人間関係を築くことができます。

一方、自己肯定感が低い場合は、ありのままの自分を認められないので、自信がなくなり、行動を起こすことに大きな不安を感じます。過度に失敗を恐れ、新しいことに挑戦する気持ちをもちにくくなります。失敗した時には、挫折感を覚え、マイナス感情を引きずり、ますます挑戦できなくなるという悪循環を引き起こします。

子どもたちが自己肯定感を高く保つためには、周りの環境や大人や友達との関わりが非常に重要です。では、私たち大人は、子どもを育てる責任者としてどのような関わりや環境づくりをしていけばよいのでしょうか。

### 【効果的】 自己肯定感を高めるために

自己肯定感を高めるためには、“声かけ”が重要になってきます。親が家庭で「～ができていない。何で失敗したの」というような否定的な言葉のシャワーを日常的に浴び続けると、子供は、大人の顔色をうかがい、ネガティブ思考や引っ込み事案になりやすくなります。一方、「ここまで頑張ったんだから大丈夫」「～ができるとさらに良くなるよ」「～してみればできるかもよ」と前向きな言葉を使っていると家族や友達に対しても前向きな言葉が出るようになってきます。また、他人と比べるのではなく、自分の過去と比べられる声掛けも大切です。「前よりも～～できるようになったね。」という言葉は子供たちの自信を育てます。

そして、何度も使いたいのが「ありがとう」「～してくれたから助かった」「～して

くれて嬉しい」「～をがんばったね」「大好き」という言葉です。これらは、これまでの努力や存在自体を認めることができ、ありのままの自分を肯定する言葉です。

子どもが安らぎや落ち着きを感じられる家庭という場で、前向きな声掛けを日常的にしていくことで、子どもたちに自信を付けさせ、様々な挑戦を後押ししてやってください。

## 【写真】 校内での一コマ



朝8時前の中庭での一枚。3年生4人の児童が落ち葉を拾って掃除。「学校がきれいになるといいな」という思いで掃除をしていました。素敵な子たちです。

## 家庭で実践（自己肯定感編）

### 自己肯定感を高めるための 行動5カ条

（行動1）「ありがとう」「助かるよ」「〇〇のおかげよ」「うれしいよ」などの言葉を使おう。

（ポジティブな言葉がその子を作っていきます）

（行動2）家庭での役割を与えよう。

（毎日のお手伝いを決め、家庭での役割をもたせると良いです）

（行動3）目に見えない苦労や努力を伝え、感謝の気持ちをもたせよう。

（陰で支えてくれていることを伝えると、感謝の気持ちももてるようになります。感謝の気持ちをもたせることで、良い人間関係が構築できたり、勇気が湧いて来たりして、心にも体にも良い影響があります）

（行動4）1日1回、子どもの話に耳を傾ける時間を確保しよう。

（学校生活や最近頑張っていること、好きなことを聞いてみて下さい）

（行動5）同じ生活リズムをとろう。

（毎日続けたことは自信に変わります。）