

テーマ

自分も人も大切にする子にするには？

～自己肯定感を高めよう～



エピソード

小学5年生のとし君は、先日の運動会で100メートル走に出ました。とし君は、2週間前から、親といっしょに公園で練習をがんばり、少しずつ本番に備えていました。

運動会の当日、親も一生懸命に応援しましたが、結果は3位。とし君は、少し涙ぐみながら戻ってきました。

「がんばったけどダメだった。どうせぼくは1位になれないんだ……。」

ワーク1

あなたなら、その時、とし君にどんな言葉をかけますか？

ワーク2

その言葉を聞いて、とし君は、どんな気持ちになるでしょう。



話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

子どもの自己肯定感を高めるために、あなたはどんなことを心がけようと思いますか。

## 子育てのヒント

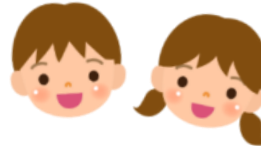
### ポイント

「自分の良さ」や「自分は愛されている」と実感することが  
自分や人を大切に思う気持ちにつながります。

### 資料

#### 安心感

生まれてきて  
良かったんだ!



#### 人への信頼感

自分は  
大切にされている

## 〇周りの大人が、子どものエネルギーになる言葉をかけよう

子ども自身が自分と向き合うには、**プラスのエネルギー**が必要となります。エネルギーを消費してしまっている子どもにとって、周りにいる大人がかける言葉が、子ども自身の**意欲をわかせる栄養**になり、**自己肯定感の充実**につながっていきます。

### 【 自己肯定感を高める関わり 】

#### ①努力やできていることをほめる

休まずに練習を頑張ったね!



- ・才能、結果ではなく、プロセス（努力の足跡）やしたことを具体的にほめる
- ・人と比べず、今できていることや小さな成長をほめる

#### ②気持ちを認め、共感する

悲しかったんだね

自分を受け入れ、  
分かってくれている



- ・まず共感し、理解を示す。いきなり否定や助言をしない
- ・子どもの感情を言葉で返す

#### ③良さを伝え、自信をつける

途中で諦めず、最後までやりとげられたね!  
これからも一緒に走ろうか。

- ・優しさや粘り強さなど、本人が気づかない長所を伝える
- ・親も一緒に関わり、成功体験を味わわせる

#### ④子どもに意見を聞き、尊重する

あなたは どうしたい? それいいね!

- ・親の考えの前に子どもの意見を聞いたり、子どもに選択させたりする



#### ⑤存在を認める言葉をかける

~がいるだけでうれしいよ。  
大好きだよ。

- ・ありのままの良さを伝える
- ・子どもの写真を飾り、見ながらほめる



ずいぶん成長したね。  
見ているだけで幸せな気持ちになるよ。  
わが家に生まれてくれてありがとう。

#### ⑥仕事を頼み、感謝する

- ・ささいなことやお手伝いを頼み、お礼や気持ちを伝える
- ・自分の存在が役に立つことを味わわせる

~のおかげで助かったよ!