



# 南条つ子

南条小学校だより

南条つ子は 進んで学ぶ子

R2.6.22

No.14

思いやりのある子

かっぱいやりぬく子

目標 ともに学び 豊かな心で未来を切り拓く子の育成



## ○ 自己肯定感 ネットの記事に手を加えてあります。親向けの内容です。

国立青少年教育振興機構が、アメリカ、中国、韓国、日本の高校生を対象に行った意識調査(2018年)があります。この中で、「私は価値のある人間だと思うか」という質問に「はい」と答えた割合が、日本の高校生は44.9%でした。「自分に価値がない」と感じている高校生が半数以上いるということです。それに対して、アメリカは83.8%、中国は80.2%、韓国は83.7%といずれも高い数字が出ています。

### ☆わが子の「自己肯定感」を育てていますか

そこで登場するのが「自己肯定感」です。「自己肯定感」を高めれば、負けない子、たくましい子、チャレンジできる子に育てることができる。時代がどんなに変化しても、世の中がどう変わっても、自分らしく、自己実現していける子になる。先行き不透明な時代の特効薬として、「自己肯定感」が注目されているのです。

「自己肯定感」というのは子どもの「心」を育てることであり、日本では昔から実践されてきたことです。そして、子どもを見守る部分、子どもに注意する部分の線引きさえ知れば、これまで大変だった子育てでも、気持ちに安心感が生まれてきます。

### ☆「レジリエンス」の源にも

競争が激しいグローバル(地球全域・世界的規模)社会で活躍するためには、「メンタルタフネス」が求められます。「メンタルタフネス」とは、勇気を持って困難や逆境に立ち向かっていく力、コツコツと努力を継続する力、失敗してもチャレンジし続ける力のことです。「メンタルタフネス」の源は、「できる」という自信であることは言うまでもありません。

グローバル化がいち早く進んだアメリカの子育てを見ると、「自信育て」を強調していることが分かります。幼い頃からスポーツに参加させ、競争経験を積ませる。子どもの個性を尊重して自主性を育てる。子どもの小さな達成や成長を見逃さずに誉めるなど、「自信」を引き出す子育てを実践しています。

また、近年のアメリカの子育てで注目されているのが「レジリエンス」です。「レジリエンス」とは、失敗や挫折など、強いストレスに直面した際の「逆境力」「回復力」「跳ね返す力」「折れない心」という意味で使われる言葉です。グローバル社会では、子どもがいかなる道を目指すにせよ、激しい競争を避けることはできません。上を目指せば目指すほど競争のレベルが上がり、誰でも一度や二度は大きな失敗や挫折を経験します。そのとき、燃え尽きから子どもを救い出してくれる力が「レジリエンス」です。「レジリエンス」は、どうやっても曲がらない鋼のような強さではなく、曲がってもすぐ戻る竹のようにしなやかな抵抗力であり、失敗や挫折をバネに、さらに大きく成長していける力と言えます。

### ☆チャレンジすることが重要

これからのグローバル社会での競争を生き抜くには、「チャレンジ精神」という力強い推進力と、失敗や挫折をバネに飛躍する「レジリエンス」の二つを兼ね備えていることが重要です。これらは異なる力に見えるかもしれませんが、「自己肯定感」という共通する土台の上に成り立っています。グローバル競争時代を生き抜く精神的強さを子どもに与えるためには、「自己肯定感」をどっしりと安定したものに育てることが何よりも重要です。「自己肯定感」が安定すると、その上に成立する「チャレンジ精神」と「レジリエンス」も強くなります。そうすると、さらにその上に積み上げられる「勉強」「習い事」「人間関係」のすべてが高いレベルで達成できるようになるのです。

### 【自己肯定感の育て方】

「自己肯定感」を育てるためには、幼児期からの親の「言葉がけ」が大切になってきます。  
・空を緑色に塗った子どもに「きれいに塗れたね」と認めてみる。  
・「子どもの言葉を繰り返す」・・・子どもが「痛かったんだ……」と言ったら「痛かったんだね」「おいしい!」と言ったら「おいしいね!」とただ繰り返す。簡単なことですが、子どもは「わかってもらえた!」と感じると言います。  
・「あなたならできる!」・・・「あなたならできるよ。がんばって!」「大丈夫!きっとできるよ」と、自信を持たせましょう。これは自己暗示で、イメージトレーニングにもつながります。

→小さなことでも良いので、成功体験があれば次につながります。  
・「できたじゃない!」・・・子どもが頑張ってきたことは、その言動や努力を認めて誉めてあげましょう。「しっかりご挨拶ができたね」「ごめんなさいって言えたわね」など言葉で。このように声をかけると、子どもは「自分は大切な存在だ」と感じながら、自分の言動に自信を持つようになります。→結果だけでなく、取組の過程も認めて誉めてあげてください。

「言葉」は私たちが思っている以上に「脳」に影響を与えます。特に年齢の小さい子どもは思い込みが激しいので、親や周囲の人の言葉によって簡単に自己肯定感が上がったり、下がったりします。ネガティブ(否定的・消極的)な言葉を一切使わないというのは難しいでしょうが、少なくとも子どもの前ではポジティブ(肯定的・積極的)な言葉、温かい言葉、誉め言葉を多くすることを心がけてほしいと思います。

私が子どもの頃、友達の母親から誉められたことがありました。ところが、私の母親はそれに対し、「全然そんなことないです。」の後に、次々に私の欠点を述べました。「なぜ人前でそこまで言われたいいけないのか、自分はそんなにダメな子なのか。」と腹が立ったり、悲しくなったりしたことがありました。ある程度年を取ってからは、それが日本人が得意な「謙遜」というものであることが分かったのですが、小さい時はそんなことは知りませんから、かなり傷付き、自己肯定感も下がりました。ちなみに「ほめる文化」が浸透しているアメリカでは、子どものことを誉められたら、素直に「ありがとう」と相手に感謝します。人から誉めもらうことで子どもに自信が付きますし、自分の子育てを誉められていることでもあるので、ごく自然に「誉めてくれてありがとう!」という言葉が出てくるそうです。日本の場合、そういう返事ははしくいものですが、謙遜することが子どもを傷付けるということを忘れてはいけません。

### 【学校案内クイズの答え】 クイズの内容は、No. 13(6月18日号)にあります。

校長室:1、2、3すべてあります 職員室:○ 図工室:1(36こ) 保健室:1(橋本先生)  
音楽室:3(44こ) 図書室:3(48こ) 理科室:3(41こ) パソコン室:3(白)