



令和3年度がスタートしました。コロナウイルスの感染を心配することがない日が一刻も早く来ることを願っています。今年度も、子育ての参考に学級だよりを作成いたしますのでご覧いただければと思います。よろしくお願いします。

さて、突然ですが質問します。

- Q1 子どもに対して微笑んでいますか？
- Q2 子どもの眼を見て話していますか？
- Q3 子どもをハグしていますか？

これは、子どもの自己肯定感を高める行為とされていることの一例です。

【 自 己 肯 定 感 】

「自己肯定感」とは、自らの価値や存在意義を肯定できる認知や感情などを意味し、今の自分が好きで、自分に満足している心や行動のあり方を示します。自分の存在をありのまま認め、その自分を好意的、肯定的に受け止める感覚のことを言います。

この自己肯定感は、人の優劣を決めるものではありませんが、人が生きていく上で土台となる一番大切な感覚です。親はこの感覚を子どもの心に育てていくことが大切になります。

令和元年の家庭教育講演会において、日本セルフエスティーム協会代表理事 工藤紀子先生に「子どもの自己肯定感を高める家庭の役割とは？」という演題で講演いただいたときには、次のようなことを話されていました。

自己肯定感の高い子どもの特徴	子どもの自己肯定感を高める働きかけ
<ul style="list-style-type: none"> ○家族から愛されている感覚がある ○家族から大切にされている感覚がある ○家族から信じてもらっている感覚がある ○親を信頼している ○人を好意的にみることができる ○自分が好き ○物事に対するやる気や積極性がある 	<ul style="list-style-type: none"> ☆子どもの行動の奥にある思いに気づく ☆承認する ☆ほめる ☆叱る（注意する） ☆笑顔でいる、機嫌が良い状態にいる

子どもの自己肯定感が高まるプラスのストローク（相手の存在を認める行為）				
微笑む	目を見て話す	目を見て聴く	会釈する	うなづく
合図する	目を合わせる	一緒に喜ぶ	振り向く	ハグする
さする	手をつなぐ	軽く肩をたたく	握手する	撫でる
拍手する	身を乗り出す	挨拶する	返事をする	褒める
声掛けをする	名前を呼ぶ	励ます	感謝する	叱る

ちょっと子どもになって考えてみてください。みなさんが、お母さんやお父さんに対して話かけているのに、「微笑んでくれない」「目を見てくれない」「スマホばかり見ている」という状況だったらどのように感じるでしょう。

きっと、「愛されている」とか「大切にされている」という感覚ではなく、「さびしい」とか「話をしても無駄」というような感覚をもつでしょう。

子どもは、大人よりも、「わかってほしい」「認めてほしい」「気づいてほしい」「愛してほしい」という気持ちをもっています。保護者のみなさんには、子どもの自己肯定感を高めるプラスのストロークについて理解していただき、子どもと接するとき実践してほしいと思います。

自己肯定感は、人と人との触れ合いを通して高まっていくものです。コロナ禍で、いろいろなことが制限されている今こそ、コミュニケーションの方法を考えながら家族との触れ合いや人と人との触れ合いを大切にしてほしいと思います。

