

～メッセージ～
みなみの風にのせて



8月28日木曜日、広島国際大学の海塚敏郎先生を講師にお迎えし、教職員の全体研修会を行いました。

《研修テーマ》

児童が自己肯定感を高め、人との関わりを適切に行えるような指導方法について

講話の内容は、学校や家庭での子どもたちへの関わり方において大変重要で、また特別支援教育を推進する上でも大切なものでしたので、その一部をご紹介します。

キーワードは「自己肯定感」(セルフエスティーム)

人が成長していくとは

他者(教員、保護者、仲間)との安定した関係を形成し、社会との折り合いをつける。

成長のために大切なことは

「自己肯定感(自尊感情)」とその基盤となる「基本的な安心感を」持つこと。

- ・自己肯定感(自尊感情)～自分自身を認めることができ「自分はなんとかなる」と信じられる思い。
- ・基本的な安心感～「ありのままの自分」でも周囲に受け入れられる(認めてもらえる)という思い。

この基本的な安心感があれば、自信 希望 がまんすることができ、さらに自信につながっていき、積極的に行動したくなる。

安心感の欠如による行動

- ・意欲低下による刹那的・自己破壊行動(社会的問題行動)
～ストレスがたまり暴力・暴言やいじめの行為につながる

【肯定的な働きかけ】

話を聴く うなずく
目を見る ほめる
ほほえむ 信頼する

安心感・自己肯定感はどうやって育まれるか

多くの成功と適度な失敗をバランスよく経験すること

<安心感の形成に関わるもの>

- ・個人の素質～生まれつきの過敏さ、不安の強さ
～失敗やつまずきを繰り返すことが多い子どもは「がんばってもできないから自分はだめだ」「どうせ、私なんかうまくできない」と自己肯定感は低下する。

【否定的な働きかけ】

怒る ならむ
相手の目を見ない
無表情 制止する

逆に「できた」「成功した」と満足したり、周囲から「認められた」「ほめられた」と喜んだりする経験を積み重ねていくと、自己肯定感は高まっていく。

- ・乳幼児期～家族など身近な大人から愛情をかけてもらう（安心感の基礎）
「あなたは今のままでいいよ」と自己受容ができるプラスのメッセージを送る。
- ・児童期（思春期）以降～家族以外(教師、仲間)の人間関係の中で周囲から認めもらう感覚



以上が海塚先生のお話の概要です。以下は、新潟大学の長澤正樹先生の講演内容の一部で、インターネットから引用したものです。参考になれば幸いです。

* 子育てに大切なこと *

- ・基本的な生活習慣の獲得。
- ・自己決定、自己管理を教える。
- ・自己肯定感、有能感を育てる。



* 基本的な生活習慣の獲得 *

- ・基本的な生活習慣とは生きていく上で必要なこと。
（排泄の完成、食事のしつけ、睡眠の習慣、あいさつなど）
- ・子どもは大人のまねをすることで生活習慣を獲得する。
- ・季節の行事を大切にすること。（行事の意味を知る。礼儀を覚える。）
- ・多様な基本的な生活習慣を認める。（それぞれの生活様式にあった無理のないリズム）
- ・生活習慣を獲得して自己管理ができる。（これが自己決定の力となる）

* 自己決定を育てるかわり *

- ・自分の事は自分です。そして自分で問題を乗り越えるように育てる。
- ・そのための極意は「やってみせ、言ってきかせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かず」
- ・子どもの話をよく聴く。子どもの気持ちを受け止めて、せかさずに聴く。
- ・自己決定を親が支援する。できるだけ親としての情報を与え決定は子どもがする。

* 自己肯定感を育てる *

- ・自分はできるという自信を持たせること。
- ・人（家族）の役に立つという実感をもたせること。



* 最後に *

自己決定ができる子ども、多様性を認める子ども、自己肯定感のある子どもに育てるために大人自身が多様性を受け入れ、自己決定できるようにすることが大切。そして失敗は挽回できることを教えることが必要。