

**保護者・家族の皆さんへ！**

## 子供の自己肯定感・有用感を育むために

近年、小中学生の不登校や引きこもりが全国的に増加傾向にあります。その原因はいろいろありますが、その根本原因の1つと考えられているのは、子供たちの自己肯定感や有用感、存在感の低下と自信の欠如です。スクールカウンセラーであり、手がけた不登校児童生徒の99%を学校復帰させてきた森田直樹氏は、その著書「不登校は1日3分の働きかけで99%解決する」の中でこう述べています。

- 1 子供の心の中にはコップがあり、そこには自信の水が満ちている。
- 2 子供は、日常生活のいろいろな場面でその自信の水を使っている。
- 3 コップの中の自信の水がなくなった時に不登校が発生する。
- 4 従って心のコップを自信の水で満たすと、自ら動き出す。
- 5 心のコップを自信の水で満たす具体的な方法として、親や家族が1日3回子供の良さを見つけそれを伝えると良い。



子供の自己肯定感や有用感、存在感を高め、自信を持たせることは、不登校や引きこもりばかりでなく、様々な問題行動の未然防止や改善につながりますので、次の点に留意して子育てしましょう。

### 1 毎日子供の良い所、素晴らしい所を見つけ、それを子供に伝えましょう。

心のコップに入れる自信の水とは、子供の持つ良さ・資源です。子供の言動を、その時その場で「世界一幸せな母親（父親）」になりきって褒めましょう。子供の良さに「〇〇の力（才能）がある」を加えて励ますのも良いです。愛情深く観察し子供を主人公にした声掛けをしましょう。

森田直樹 著 「不登校は1日3分の働きかけで99%解決する」より

子供を  
ほめよう！



### 2 子供が何か言ったら、笑顔で目を見てじっくりと話を聞き、良い言葉かけをしてあげましょう。

良い言葉とは、「ほめる、認める、感謝する、直接愛情を伝える、いたわる、ねぎらう、あいさつする、助け船を出す」です。子供たちの胸に温かな気持ち呼び起こし、「自分は親に大切にされている」「愛されている」「守られている」と、実感できる言葉かけをしましょう。

新井てるかず 著 「不登校児童を日本で一番解決した子供と対話する3つの技術」より

### 3 誰かと比べるのではなく、子供が前よりも成長していることをほめましょう。

「〇〇ちゃんよくなってきたね。」「前よりずっと良くなったね。」など、その子が前よりも成長していることを褒め、しかもそれがまだ途上で、この先もっと伸びるといふ温かいまなざしを感じるような言葉かけをしましょう。

「午後には陽のあたる場所」より

\* 自己肯定感とは「自分はかけがえのない存在だ」等、自分自身の存在を肯定する感覚のこと。自己有用感とは「自分は役に立っている」等、自分の存在を価値あるものと受け止められる感覚のこと。

壬 生 町 教 育 委 員 会

