

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの西出です。
保護者のみなさまからのご相談をお受けしております。どうぞお気軽にご相談ください。

今回は『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』の中からご紹介していきます。

引用:『精神科医が教える 子どもの折れない心の育て方』藤野智哉/
世界文化社出版/2025年3月10日発行

「できないこと」よりも、「できていること」に注目する

子どもが悲観的になって挑戦を拒む心理の裏には、成功体験を積めていない、もしくは成功体験を思い出していない可能性があります。

そうならないように、ちょっとしたことで、子どもが何か「できたこと」があったら、それを1つずつ言語化して、成功体験として経験させてあげてください。

「できないこと」よりも、「できていること」に意識を向けられれば、自信がついて悲観的に考えることは減っていくでしょう。

「できたこと」は、些細なことでも構いません。

新しくできたことでなく、すでにできていることでもいいのです。

「外から帰ってすぐに手を洗えたね」、「ママに言われなくても、塾に行く準備ができたね」など、子どもは普段の生活の中で、スモールステップを積み上げて成長していきます。そこに目を向けるのです。

そのためには、保護者が子どもの行動や言動に対して、日々敏感でいる必要があります。いつも気にしてくれていると子どもが思えるよう、日常的に伝えられるとよいですね。

いつも見守られていると感じるのは、子どもにとっての安心感につながりますし、何かよくないことがあっても、普段から見ているれば保護者がすぐに気づくことができます。忙しい毎日で子どもをずっと見ていることなんてできませんが、そういった視点を意識するだけで、気づけることはあるのです。

子どもの安心・安全な居場所を守るために、子どもに何かストレスがかかったとき、早めにその対処に協力してあげるのが保護者の役割です。何かあっても保護者が

いるから大丈夫、保護者がピンチのときに自分を救ってくれる武器の1つなんだと思えることが、レジリエンスを育むうえで大切です。

『頑張れ』ではなく、『一緒に頑張ろう』と伝える

よかれと思ってつい口にする『頑張れ』は、子どもによっては、挑戦過程のプレッシャーになることがあります。

もちろん、モチベーションを上げる要素としてある程度のプレッシャーは必要です。それに、「応援してくれる人がいる」という事実は、共同体への所属意識を高めたり、一体感を生んだりすることも事実です。

ただ、うまくいっていないときに言われる『頑張れ』は、自己効力感を下げる可能性があることも、心に留めておきましょう。

おすすめなのは、『一緒に頑張ろう』と言い換えること。

一方的に頑張ることを課しているのではなく、「共同体として手助けする準備があるんだよ」と伝えるのです。

ほんの少しの言葉の違いですが、子どもの心に与える影響は、まるで違います。

『一緒に頑張ろう』と伝えていれば、もし失敗してしまっても、自分ひとりの責任のように感じなくて済みますよね。【見えすぎメガネ】をかけて、自分ばかりを責めてしまうのを防ぐこともできます。

大切なのは、子どもに“ひとりぼっち”だと感じさせないこと。いつだって自分には味方がいて、どんな挑戦も一緒になって取り組んでくれる。

それは子どもの中で大きな武器として認識され、レジリエンスを育む重要なパーツとなるのです。

もし子どもへの接し方や、距離の取り方に迷ったら、「自分は子どもにとっての武器になれているか？」を軸に考えてみると、答えが見えてくるかもしれません。

最後まで読んでいただきありがとうございます。