

子どもたちの豊かな育ちのために

～子どもの「自己肯定感」を高める大人の関わり～

「自己肯定感」の高い子どもは

- 「自己肯定感」とは、欠点や短所も含め、自分が好きで、自分を大切に思える気持ちのことです。
- 自己肯定感の高い子どもは、困難な出来事があっても、自分のことを信じ、前向きに取り組むことができます。また、自分を大切にすることは他者を大切にすることにもつながります。
- 自己肯定感とは、自分のすべてを受け止めてくれる人との関わりの中で、自分の役割を果たすことなどをおし、よさや持ち味を認められることで育まれていきます。

子どものありのままを認めることから

- 自己肯定感の育ちは、幼少期の生活や教育環境に、大きく左右されると言われます。
- 子どものありのままを認め、子どもを大切に思っている親の気持ちを伝えたり、スキンシップをとったりして、子どもが安心できるようにしましょう。
- 何かに取り組んだ成果だけではなく、「あなたがいてくれてうれしい」と、子どもの存在そのものが大切であることを伝えましょう。

いじめたり、いじめられたりしない子どもに育てほしい。



あったかいな。



あなたのことが大好きよ。

「自己肯定感」を高めるには

①子どもの話をしっかり聴きましょう

子どもの話をしっかり聴き、子どもが自分を大切にされていると実感できるようにしましょう。

【話を聴く時のポイント】

- 言葉にうなずいたり、感想を伝えたり、興味のあるところを質問したりする。
- 話が途切れても、急がせたりせず、じっと待つ。
- 話の途中で意見を言ったり、要約したりしない。
- 新聞やスマートフォンを見たり、家事をしたりしながら聴かない。

今日、学校でノートのことをほめられたよ。

字が丁寧に見やすいノートだった。

そう！ほめられたんだ。どんなことをほめられたの？

体育の授業でシュート外しちゃってさ。

おしかったなあ。きっと次は入るよ。

②子どもを本気でほめましょう

子どもの得意なものや熱中していることをほめ、子どもが自信をもてるようにしましょう。

【ほめる時のポイント】

- 子どもが一生懸命取り組んでいることを見つける。
- 学習に限らず、遊びや趣味などの取組も認める。
- タイミングを逃さず、その場で具体的にほめる。
- 小さなことやわずかな変化も見逃さずにほめる。
- 取組に失敗しても、挑戦したことを認める。

はい。

そこのお皿を下げてくれたら、うれしいな。

コップも下げてくれるの。ありがとうね。

うん。毎日エサをあげる仕事なの。



生き物係になったんだって。

毎日続けていてすごいなあ。

【ほめるためのきっかけづくり】

- ・食器の片付けや玄関の靴の整頓など簡単な仕事を頼み、手伝った時にありがとうと伝える。
- ・ゲームで遊ぶ時間やテレビを見る時間などのルールを決め、約束を守れた時にほめる。
- ・家庭学習の時間など、子ども自身が立てた目標に対し、その努力の継続や目標の達成をほめる。

③子どもの問題に向き合しましょう

間違いや失敗をした時に子どもを支え、子どもが自ら問題を乗り越えることで、自信を回復することができるようにしましょう。

【話し合いのポイント】

- 何がいけなかったのか話し合い、子どもが理解できるようにする。
- 「していいこと」と「してはいけないこと」のけじめをはっきりさせる。
- 叱ったり諭したりする時は子どもの目をしっかりと見て、気持ちを率直に伝える。
- これからどうしていくか、具体的な内容を子どもと確かめる。



【気を付けたいマイナスの表現】

- ・「あなたってダメな子ね」などの人間性を否定する言葉
- ・「どうしてそんなことをしたの？」などの答えづらい質問
- ・「何回目だと思っているの？」などの過去を持ち出す言い方

④子どもとともに思春期を乗り越えましょう

思春期は自己肯定感が揺らぐ不安定な時期ですが、子どもが自分で判断したり、責任をもって行動したりすることで、自己を高めるよい機会になります。子どもの判断を尊重しながらも、大人としての考えを伝え、成長を見守るようにしましょう。

【関わりのポイント】

- 子どもに明確なルールを示し、その中で自由にできるようにする。
- 本人の自己決定の機会を多くし、自分で責任を取る意識を高める。
- 間違った要求に対しては、対立を恐れず、毅然とした態度で接する。
- 学校と連絡を取り合い、同じ姿勢で関わるようにする。



札幌市全体で子どもを育てる

札幌市には「子どもの最善の利益を実現するための権利条例」があります。条例では子どもにとって大切な権利を4つにまとめて示しています。

- 1 安心して生きる権利
- 2 自分らしく生きる権利
- 3 豊かに育つ権利
- 4 参加する権利



これらの権利を保障することにより、子どもは安心して生活する中で、自分らしさを発揮し、自信をもって豊かに育つことができます。

そのためには、大人が子どもの権利を尊重し、家庭や地域・学校において子どもの考えや意見を認め、生かすことが大切になってきます。

条例の趣旨を生かし、地域ぐるみで自己肯定感の高い子どもを育てましょう。



子育てで悩んだ時の相談窓口

子育てで迷ったり、悩んだりした時などには、下記の相談機関が利用できます。

- ◇札幌市教育センター教育相談室 Tel.671-3210
- ◇札幌市児童相談所 Tel.622-8630
- ◇札幌市子どもアシストセンター相談専用電話 Tel.211-3783
- ~~◇全国統一の教育相談ダイヤル Tel.0570-078-310~~
- ◇興正こども家庭支援センター（相談電話）Tel.765-1000
- ◇羊ヶ丘児童家庭支援センター（YOU・勇・コール）Tel.854-2415
- ◇札幌南こども家庭支援センター Tel.591-2200
- ◇札幌乳児院児童家庭支援センター Tel.879-6264

【フリーダイヤルの窓口】

- ◇少年相談室（札幌市教育委員会） Tel.0120-127-830

【メールで相談できる窓口】

- ◇札幌市子どもアシストセンター相談メール
assist@city.sapporo.jp

