



「自己肯定感を高める」

教頭 相 高 秀 彦

自己肯定感とは、自分の良い面も悪い面も自分自身で受け入れることができる前向きな感情のことです。「自分は必要とされている」「自分は役に立っている」「自分は愛されている」という、自分を肯定的にとらえる感情がそれにあたります。平成27年度の国立青少年教育振興機構が行った調査によると「自分はだめな人間だなと思うことがある」という質問に対して「思う」「まあそう思う」と回答した日本人は72.5%だそうです。謙虚な姿勢という見方もありますが、諸外国と比較してみるとその高さがわかります。中国は56.4%、アメリカが45.1%、韓国が35.2%です。国によって、かなりの違いがあることがわかります。では具体的にどのような姿が自己肯定感の高さを表すのでしょうか。

自己肯定感が低い姿というのは、「自慢話ばかりする」「よく他人を批判する」「人にアドバイスしたがる」など自己顕示欲が強く表れてきます。また、「どうせ無理」「どうせ自分なんか」などの後ろ向きの言葉が口癖になっている場合も、やはり低い姿と言えます。これらの行動を真逆に考えると、自己肯定感を高める目標がわかるのではないかと思います。『自慢話をあまりせず、相手の話を聞く。』『友達の悪口や陰口を言わないで、良い面を見付ける。』『友達に、あれこれと指図しないで自分で取り組む。』『『できそうな気がする』『やってみる』を口癖にする。』となります。大切なのは発想の転換です。何かに取り組む時「失敗したらどうしよう」と考えず「成功するためにはどうするといいいのかな」と考えることです。常に目標をもつことが大事です。また、人と比較してもあまり意味はありません。「〇〇君よりできていない。だめだあ」と他人と比較する必要はありません。自分の目標に対してどういう結果だったかを比較し、新たな目標を持つことが大切です。

では、大人が子どもに対してどう関わっていくことで、自己肯定感を高めることができるのでしょうか。

「結果承認」と「存在承認」

「結果承認」

「百点を取ったら、おもちゃ買ってあげる」という関わり方は、親が喜ぶ良い結果を出さなければ、自分は愛されないと思うようになってしまいます。「逆上がりができたら、ご褒美あげるよ」テストで100点をとった時に、「よくがんばったね」「えらいね」と言葉がけをするなどもそうです。

「存在承認」

「愛されている、大切にされている」と子どもは実感する。この上ない安心感を得て、「やる気」の源になる。「今日も元気で行ってらっしゃい」「これ、おもしろいね」「一緒にご飯食べようね」「おいしいね」「いただきます」「おはよう」「おやすみなさい」「旅行が楽しんだね」といった言葉がそうです。

結果承認は、条件付き承認とも言います。ある一定条件を満たさないと認めない関わりになります。子どもに誤った解釈をさせてしまうと“ある一定条件を満たさないと愛されない。”と誤認してしまいます。愛情に条件が付いてしまう結果になるのです。「存在承認」は得てして省略されてしまうことがあります。しっかりと正しく存在を認める言葉を伝えていくことが大切です。

自己肯定感は自然と身に付くものではありません。身近な人との関わりによって育まれていくものです。「自分は愛されている」「自分を大切に思ってもらっている」と感じることで身に付いてきます。決して「自己肯定感を高めなさい」と教えたから高まるものではありません。より良い関わりから生まれてくるのです。人より優れた自分を誇りに思うのではなく、自分しかかけがえのない存在だという感覚、ありのままの自分をこれで良いと思える気持ちを実感することが大切です。そして、自分で、『到達できそうな目標』を掲げることが大切です。

私たち大人も、子どもと一緒に自己肯定感を高めていくことができるといいですね。みんなで高め合う新陽小学校になることを願っています。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。

.... 1・2月の主な行事予定

- 8日(火) 図書館冬休み開館(11:00~15:00)
 21日(月) 3学期始業式
 冬の交通安全指導(~23日まで)
 23日(水) 委員会
 28日(月) 自動引き落とし日
 30日(水) スクールカウンセラー来校
 31日(木) 5年生滝野宿泊学習1日目
 2月
 1日(金) 5年生滝野宿泊学習2日目
 ハローミュージアム
 自由研究展示終了 バイキング給食3年生
 4日(月) 全校朝会
 5日(火) ALT来校
 6日(水) 避難訓練
 スクールカウンセラー来校
 7日(木) バイキング給食ひまわり
 8日(金) スキー学習①5・6年生
 (ばんけいスキー場)
 バイキング給食2年生
 13日(水) 委員会
 14日(木) 一日入学
 15日(金) スキー学習②3・4・5・6年生
 バイキング給食1年生
 *スキー学習の予備日は、22日(金)です。



INFORMATION

始業式は1月21日(月)

- 登校 8時10分~20分
- 短縮5時間授業(給食はあります。)
- 下校 14時00分頃の予定です。
- 持ち物等、詳しいことは各学年便りをご覧ください。

スキー学習について

3学期に入るとすぐにスキー学習が始まります。冬休み中に、用具の点検(スキー靴のサイズなど)や整備(金具の調整や滑走面のワックスなど)をしておいてください。また、事前に足慣らしや練習をしておいていただくと、学習もスムーズに始められます。

<スキー置き場のお知らせ>

- 1年・ひまわり…東玄関・玄関前スペース
- 2年 …1階東側水飲み場
- 3年 …正面玄関
- 4・5・6年 …1階廊下

- 1月21日(月)より、用具の搬入ができます。
- 児童の登校時刻に合わせて搬入していただけます。
- 持ち物には**必ず記名**をしてください。(スキーの袋など、色が似ている物や同じ物もあります!)
- スキー学習終了後は、速やかに用具を持ち帰ってくださるようお願いいたします。(2月18日までに全学年の学習が終わる予定です。)
- グラウンドで行うスキー学習の予定については、各学年よりお知らせいたします。
- ご家庭でスキーを使う際、土、日、祝日は、学校からスキーを持ち帰ることはできません。ご了承ください。

<3~6年生スキー場での学習>

- 今年度もばんけいスキー場での学習を予定しています。
- リフト使用料金は1日券750円、1回券240円となります。尚、シーズン券をお持ちの方はそちらを使用できます。3学期になりましたら担任からシーズン券の有無について確認します。
- 集金については、バス料金も含め、事後に改めてプリントでお知らせします。

<北海道子ども支援センターからのお知らせです>

子ども相談支援センター
相談窓口のお知らせ

- ・ いじめられている...
- ・ 学校に行きたいのに行けない...
- ・ 誰かに聞いてほしい...

そんな時に、相談できる窓口があります。

● **電話相談**
0120-3882-56
 (無料、毎日24時間対応)

● **メール相談**
doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
いそ ばあい さんおそだん しよう
 ※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

明日より冬休みが始まります。お子さんが充実した生活を送り有意義な休みとなりますように、計画を一緒に立ててください。また、下記の点についてご留意いただきたいと思います。

- 学習**
 - ・ 計画を立て、自分から進んでやりましょう。
 - ・ 休みでなければできない体験をたくさんしましょう。
 - ・ 工夫して、自由研究をしましょう。
 - 健康**
 - ・ 歯・耳・鼻・目などの病気がある時は、休み期間に治療しましょう。
 - ・ 戸外での活動を大切にして、寒さに負けない身体を作りましょう。
 - ・ うがいや手洗いの習慣を身に付けましょう。
 - 生活**
 - ・ 規則正しい生活のリズムを心がけましょう。
 - ・ 家族とのだんらんやお手伝いなど、家族の一員としての意識を高めましょう。
 - 安全**
 - ・ 外出の際は、家の人に「だれと」「どこへ」「いつ帰る」などがわかるようにして出かけましょう。また午後4時30分までには帰宅しましょう。
 - ・ 冬型の事故にあわないように気を付けましょう。
- ★詳しくは、「冬休みの生活」のプリントが配付されていますのでお読みください。