

Ⅱ-11 「たっぷり愛して、しっかり認めよう ～子どもの自己肯定感を育む関わり方～」

①進め方

[ワーク1] 「チェックシート」をもとに、わが子との関わり方を振り返る。

[ワーク2] いくつかのエピソードをもとにした役割演技をとおして、実生活に活かせるよりよい親子の関わり方を考える。

② 実践例

【導入】



最近、「自己肯定感」という言葉をよく耳にします。より高い方がよいということは分かるけれど、そもそも自己肯定感とは何か、どのようにすれば自己肯定感を高めることができるのかは、分からないという方も多いのではないのでしょうか。今日はみなさんと一緒に楽しみながら考えていきたいと思います。

まず、はじめに自己紹介をしましょう。御自身の名前とお子さんの名前、最近お子さんを褒めた場面を紹介していきましょう。

ワークシート(チェックシート)を配布

まず、はじめに自己紹介をします。御自身の名前とお子さんの名前、最近お子さんを褒めた場面を紹介しましょう。

【ワーク①】



それでは、ワークに移ります。

まずは、普段お子さんとどのように関わっているかチェックしたいと思います。お手元のワークシートにチェック項目があります。あまり深刻に考えず、気楽に一番近いものを選んで○を付けてください。

(様子を見て、必要であれば)

チェック項目の下のスペースに、感じたことを記入してください。

(時間をみて)

それでは、記入した感想をグループで共有してください。

様子を見て回る。

(予想される反応)

- 時間に余裕があるかないかであったり、自分のその時の体調であったり
りで関わり方に違いがあることに気づいた。
- できていることには、声かけは少ないかも。
- 友だちや兄弟がいる時は、その時間を優先させているかな。
- 頭では分かっているけど…。
- 意識していきたいと思っていたことなので、意外にできているかな。

等



【ワーク②】



ここまでの自己紹介やチェックシートでは、普段の親子の関わりについて親の立場で振り返ってもらいました。自己肯定感を高めるための関わり方は、子どもの気持ちを考えた関わり方が大切です。続いては、子どもの立場に立った関わり方について役割演技をとおして考えていきたいと思います。

役割演技は、みなさんご存知ですか？親役、子ども役を演じながら、その役の気持ちを考えるものです。グループで2人組になって、どちらが親の役をするか、子どもの役をするか決めてください。

(なるべく2人組になるよう、参観している先生方にグループに入ってもらったり、グループを越えて組んでもらったりする。)

エピソード①を配布する。



最初のいくつかのセリフは書かれていますが、その後は二人で自由に進めてください。

パターン①も②もお母さん(お父さん)が夕食を作ろうと急いで準備をしている時、子どもが服を汚して帰ってきました。

まずは、パターン①をやってみましょう。パターン①の親役は“イライラお母さん(お父さん)”として演じてください。その時、それぞれの気持ちをしっかり感じながら役割演技してみましょう。

(パターン①のリード文を読む)

家族が帰ってくるまでに夕食の準備を用意しようと急いで準備をしている時、子どもが服を汚して帰ってきました。

続きをどうぞ。

様子を見て回る。



次は、エピソード②を行います。役は変わらず行ってください。次のお母さん(お父さん)は、“話を聞いてくれるお母さん(お父さん)”として演じてください。それでは、どうぞ始めてください。

様子を見て回る。



親役の方に2通り演じてもらいました。子ども役の方、2パターンを演じての感想を聞かせてください。

(人数・時間に合わせて、指名する。)

(予想される反応)

- パターン①はビクビクしてしまうが、パターン②は心が満たされた。
- パターン①はきっと子どもは泣き出すだろう。パターン②では、自分のことを心配してくれてうれしく、拾ってあげてよかったと思えた。
- パターン①は怒られ続けるから、次は何で怒られるだろうと恐かった。パターン②は安心してお母さんと話げできた。
- 子どもはきっと褒めてもらいたかったはず。

等



エピソード②・③を配布する。

時間がある場合は、エピソード②・③の役をさらに交代したり、それぞれの感想を共有したりする。

時間がない場合は、エピソード②か③をファシリテーターが決め、そのエピソードのめあてを伝えて一斉に行う。



ちょっと返す言葉が違うだけで、こんなに子どもが感じる感情が違うんですね。このことを身をもって体験してもらいました。

次は、エピソードを変えて役割演技をします。親と子どもの役を交代します。次のエピソード②は、先ほどのエピソード①で体験してもらった、よりよい関わり方ができるように親役は演じてください。子どもが“あなたが大事だよ”と感じられるように言葉だけでなく、動作・表情も工夫して関わってください。

子ども役は、親役のあったかい気持ちを受け止めてください。

エピソード③は、応用バージョンです。手が離せない時に限って、子どもは「聞いて、聞いて」とせがんできます。その状況で、どのように関わったらよいか考えてみましょう。

(必要に応じて)

「ありがとう」「がんばってるね」といった言葉で話を聞いてあげるのも方法の一つで、忙しい時など本当にどうにもならない時は、「〇〇だったんだね」といった返事をしてあげるだけでも、子どもは「自分の話を聞いてくれている」と感じるすることができます。

様子を見て回る。



役割演技をやってみての感想を聞かせてください。その際、どちらの役をされたかも併せて教えてください。

(予想される反応)

【親役】

- 「後から聞くから」「お父さん(お母さん)に見てもらって」と言って子どもが納得いく時もあれば、いかない時もある。その時は、1分間でも見たり聞いたりした方が、後々尾を引かず、時間も実はかからないと思った。

【子ども役】

- 親役が話を引き出すような聴き方をしてくれたことで、問題が解決して元気が出た。
- 否定するのではなく、「後から見てあげる」といった返事があることで安心できた。



【資料紹介】

資料を配布する。

参加者のお子さんの年齢を考慮し、資料を選択する。



大人もそうですが、自分の話を聞いてもらえるだけで元気になります。役割演技で体験してもらったようなよりよい関わり方、つまり、子どもが自分の話を聞いてくれている、自分の存在を認めてくれていると感じることができる関わり方を親がすれば、子どもの自己肯定感が高まります。そのことについて資料を参考にしながら説明したいと思います。

資料①(特に就学前のお子さんの保護者向け)

グラフがある面を見てください。諸外国と日本の若者の自己肯定感にまつわる調査結果を表したグラフです。軒並み日本の若者の結果が低いことがわかりますね。これらの結果の原因は、謙遜や謙虚に表現する国民性とも言われていますが、実際に自分に自信がないからという人も多くいるはずです。

反対の面を見てください。自己肯定感とは、自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れることと言われています。「私は必要な人間なんだ」「私は私でいいんだ」という気持ちです。自己肯定感が高いと、困難な場面を目の当たりにしても「自分なら大丈夫」と思えたり、いやなことがあってもくじけない強い心も育まれたりしていきます。

その自己肯定感がどのように育まれていくのかというと、まず、一番重要なのは、「人から尊重される(大切にされる)」「愛される」ことです。そのことによって安心感が感じられ、自分の存在に対する自信が持てるようになります。そして、次に、自分の持っている能力を伸ばし、人から認められることでさらに自分を肯定する気持ちが育っていきます。

乳幼児期の今は、たっぴりと愛されて基本的信頼関係を築く時期にあります。だからこそ、保護者である皆さんのお子さんとのよりよい関わり方が重要になってきます。下側に、「大人にできること」として5つ挙がっています。これらのことを意識して、よりよい関わり方をしていきましょう。



資料②(特に小学校低学年のお子さんの保護者向け)



自己肯定感とは、自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れることと言われています。「私は必要な人間なんだ」「私は私でいいんだ」という気持ちです。自己肯定感が高いと、自分に自信があり、様々な物事に取り組む意欲が高い傾向にあります。つまり、自分のありのままの存在が認められていると分かっているならば、何事も前向きに捉えられたり何事にもチャレンジしたり、少しのことでもくじけたりしないということが言えます。

それらを表したグラフがあります。資料Aは、保護者の方のお子さんとの関わり方とその子の自己肯定感の関係を表しています。保護者の方のお子さんへの関わりが多いほど、お子さんの自己肯定感が高い傾向にあります。

資料Bは、自己肯定感と学校生活との関係を表しているグラフです。自己肯定感が高い子ほど、学校に行くのが楽しいと感じていることを表しているグラフです。

資料Cは、自己肯定感や所属感と学校回避感情を表しています。何だか難しい言葉が並んでいますが、学校回避感情とは、病気でもないのに「学校に行かない」「学校に行きたくない」と思う気持ちのことで、左側のグラフは自己肯定感が高い子は、そのような気持ちにならないということが分かります。

右側のグラフは、「学級の一員でよかった」とより強く感じている子は、学校回避感情を抱きにくいことを表しています。

どちらのグラフも、簡単に言えば、自分の存在を認められていれば、少々の嫌なことが学校園であったとしてもくじけず前向きに通うことができることを表しています。友だちとけんかをして元気がないわが子に対して、しっかり話を聞いたり、スキンシップを取ってあげることで、「お父さん・お母さんは自分の味方でいてくれる」「大丈夫」と感じられるのではないのでしょうか。

自己肯定感がより高い方がよいということはこれらの資料で分かってきたのではないかと思います。役割演技で体験したよりよい関わり方以外にも、資料Dのように自己肯定感を育まれる家族での過ごし方も紹介されていました。仕事・家事・育児など、目まぐるしい毎日ですが、時間を見つけてこのような時間を作っていきましょう。



資料説明の後

【まとめ】

自己肯定感はとても抽象的ですが、子どもの心を強くし、いろいろな困難に立ち向かっていくための心の根っこと言えるのではないかと思います。できる限り小さい時に育てあげたいです。

今日の役割演技による子どもとの関わり方の体験、資料による説明を受けて、これからお子さんに具体的にどのようなようにしてあげたいでしょうか。感想も併せてふりかえりに記入してください。

様子を見て回る。
時間があれば、グループや全体で交流する。





(予想される反応)

- 分かっているんだけど、日々の忙しさにないがしろにしていた。忙しさを理由にしていたのは大人の方。子どもと向き合う時間を1分でもいいから取りたい。
- 何気ないはじめの一言で子どもの感情を大きく変えてしまう。
- 思いを受け止めることの大切さに気づかされた。
- 言葉かけ一つで変わるということが分かった。決めつけずに話を聞こうと思う。
- 毎回必ず聞いてあげる状況にはならないかもしれないが、自分のことをちゃんと見てくれているということは必ず伝えられるようにしたい。



日々、忙しさに追われて、完璧な関わり方が毎回できることはできません。また、何でも褒めたらよいということでもないですし、何を褒めたらいいのか分からないこともあります。そんな時には、事実を伝える（例：6時に起きられた→「6時に起きられたね」）という関わり方でもいいです。そうすることで、子どもはおうちの人に自分の存在を認めてもらえていると感じられます。

今日のこの時間に感じたことを、日々の生活の中で少しでも意識してお子さんと関わってもらえたらと思います。

今日は、ありがとうございました。