

# Day1. 心の土台「自己肯定感」を育てる

～“どういう子に育ててほしいか”より“どう育てているか”～

親がわが子に対して、「こういう子に育てて欲しいな」という気持ちを抱くのは、とてもステキで自然なことです。そして、「こう育てて欲しい」という親の思いよりも、子どもの健やかな成長にとって、もっともっと大切なことがあります。それは、「今、わが子がどう育てているかをしっかり見て、肯定的に受け止める」ということ。

どうして「わが子がどう育てているかをしっかり見て、肯定的に受け止める」ことが、そんなに大切なのでしょうか？それが、子どもの自己肯定感を育むことに直結するからです。自己肯定感とは、「ありのままの自分を尊重し受け入れる態度」です。「今の自分は幸せに生きているし、未来の自分も幸せに生きることができる」という自信を持てることを意味します。自分の中での幸福感とも言えます。自己肯定感が高ければ高いほど、自分が本来持っている才能をより発揮できると言われています。誰もがそれぞれに、様々な才能を持って生まれてきますが、自己肯定感が低いと、自分が持って生まれた才能を十分発揮することができません。

また、自己肯定感が高いと、「今の自分は幸せに生きているし、未来の自分も幸せに生きることができる」という自信と同時に、「自分は人の役にたつことができるし、未来の自分も人の役に立つことができる」という気持ちを持てるようになります。人の役に立つとは、他人を思いやることです。自己肯定感が低いと、「今の自分はあまり幸せじゃないし、未来も幸せに生きる自信がない」ために、「自分は人の役に立たない、価値の低い人間だ」という気持ちが強くなってしまし、他人を思いやる気持ちが薄くなってしまいます。他人を思いやる気持ちが希薄だと、もう少し大きくなってから、しつれたり、社会性を育てたりすることが難しくなります。しつれたり社会性を育てたりする前にすべきことは、自己肯定感を育てることです。

親はともすると、「そうじゃなくて、もっと〇〇しなさい！もっと〇〇な子になりなさい！」と叱咤激励する方が、子どもが伸びるのではないかと思いがちですが、それは大きな誤りです。人は、「今のありのままの自分」を肯定されて初めて、「より良い自分」へと成長していくことができるのです。親の「こう育てて欲しい」という思いが強すぎると、子どもの今のありのままをしっかりと見て受け止めることが難しくなります。親の希望である「どう育てたいか」よりも、「どう育てているか」を見極める力を養うことがこれからの時代は特に重要です。乳幼児期から親がそうした力をつけていくと楽しく楽に子育てできるようになり、そして子どもは自分らしさを発揮して才能を開花させて、のびのびと生き抜いていけるようになります。

<p>★Take 1：ありのまま受け止めてもらえている</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親</li> <li>・子 …… どういう気持ちになる？ ……</li> </ul>	<p>★Take 2：ありのまま受け止めてもらえていない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親</li> <li>・子 …… どういう気持ちになる？ ……</li> </ul>
--	---

<お母さんもチャレンジ！アクティブラーニング！>  
**Day 2. 私は子どもの行動をどう見ている？**

目の前のわが子が、今、どう育っているか」を見るレッスン①  
 ～子どもの様子を観察し、その時の自分（親）の気持ちに気づく～

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 \_\_\_\_\_お子さんの氏名 \_\_\_\_\_歳 \_\_\_\_\_ヶ月

	子どもの行動	私の気持ち
		<例えば> ・心に感じたこと ・子どもに言いたくなった言葉
例①	・ 太郎はスプーンでお皿をたたいて音を出すことをニコニコしながら楽しんでいる。	・ 音が出るのが楽しいんだね。
例②	・ 他の子は色々なおもちゃで楽しそうに遊んでいるのに、太郎は私の元から離れず、ずっとくっついていてる。	・ 他の子のように、積極的に遊んでくれたらいいのに。どうして遊ばないのかな……。私が過保護にしているのかな……。他の子のように遊んでおいでよ！
例③	・ 太郎は食器で遊んでいたと思ったら、スグに飽きて、ボールで遊んでいる。	・ 集中力がないのかな？