

スクールソーシャルワーカーだより No. 3



《「子どもの自己肯定感」を壊さないで！》

子どもはみんな、自分を大切に思う気持ち＝「自己肯定感」をもって生まれてきます。その気持ちをどうか壊さないであげてください。子どもたちの笑顔を見ると、大人の心もほっとあたたかくなります。まるで疲れや悩みがずっと消えていくように、自然と笑顔になれるのは、その笑顔に「自分を信じる力」があふれているからです。そう、生まれたときから自己肯定感のない子はいないのです。自己肯定感とは、すべての子どもがもともと持っている、生きる力なのです。

《「子どもの自己肯定感」とは何でしょう？》

簡単に言うと、「自分は大切な存在なんだ」「できることも、できないこともあるけど、自分には価値がある」と感じる心の土台です。

《なぜ小・中学生にとって大切なのか？》

◎ 前向きにチャレンジできる力になる

→ 失敗しても「大丈夫、また頑張れる」と思えるようになります。

◎ 人と比べすぎない心を育てる

→ SNS やテストの点などで他人と比べがちな時代、自分を大切にできる視点が守りになります。

◎ いじめや不登校の予防にもつながる

→ 自分を大切に思える子は、他人のことも大切にできます。



《家庭で育む子どもの自己肯定感 ～保護者の方ができる1つの工夫～》

① 「できたこと」に注目して声かけする

例：「自分から宿題に取り組んでえらいね」「昨日より少し早く起きられたね、すごい！」

② 子どもの話をしっかり聴く

例：「そうなんだね、教えてくれてありがとう」「それは嬉しかったね／悔しかったね」

③ 失敗を責めずに受け止める

例：「失敗しても、やってみたことがすごいよ」「うまくいなくても大丈夫、次があるよ」

④ 家の中での『役割』をもたせる

例：「お箸を並べてくれて助かったよ」「ゴミをまとめてくれてありがとう！」

⑤ 比較ではなく「その子自身」を見て伝える

例：「あなたはあなたらしくていいよ」「そのままの〇〇が大好きだよ」

⑥ 笑顔やスキンシップで、子どもに安心感を届けましょう

※笑顔・ハグ・頭をなでるだけでも効果的です

⑦ 「ありがとう」「うれしい」をたくさん伝える

例：「〇〇してくれてうれしかった」「お話してくれると楽しいな」



《今日からできること》

◎「ありがとう」「うれしい」をたくさん伝える

◎比べずにその子らしさを認める

◎スキンシップと笑顔を大切に

保護者の温かいまなざしや言葉は、子どもにとって大きな力になります。



「あなたはそのまま大切な存在だよ」というメッセージを、ぜひ日々の関わりの中で届けてください。
「自己肯定感、家庭で毎日少しずつ育つ“見えない栄養”のようなものです。」

《こんな時、どう答えますか？》

☆おしゃれに興味を持ち始めた娘がはやりのメイクをして、Instagram を参考に洋服を買ってきたとします。「ママどう？」と胸に洋服を当てながら、母を女性の手本として意見を求めた時、どう答えますか？

アンサー1:「何それ？全然似合わない。変だよ。」

アンサー2:「おしゃれに興味が出てきたんだね！いいね、そういうの大事よ。」「そのメイク、今どきっぽくて上手にできてるね！」「ママは〇〇色も似合うと思うな。でもこれとってもいいね。」

☆子どもが勇気を振り絞って、「俺、ドイツにサッカー留学したい」、「私アナウンサーになりたい」、と言った時、どう答えますか？

アンサー1:「頭ごなしに「そんなの無理に決まっているでしょう！」

アンサー2:「それはすごい夢だね。言ってくれてうれしいよ。」「勇気を出して言ってくれて偉いね。」「応援するよ。どうしたらその夢に近づけるか、一緒に考えてみようか。」

参考：高橋孝雄「子ども力を信じましょう」「小児科医のぼくが伝えたい 最高の子育て」マガジンハウス

《相談日の予定》

7月の予定	8月の予定	9月の予定	
9日(水) 10:00~16:40	1日(金) 13:40~16:40	3日(水) 10:00~16:40	5日(金) 10:00~16:40
11日(金) 10:00~16:40	4日(月) 13:40~16:40	10日(水) 10:00~16:40	12日(金) 10:00~16:40
16日(水) 10:00~16:40	5日(火) 13:40~16:40	17日(水) 10:00~16:40	19日(金) 10:00~16:40
18日(金) 10:00~16:40	20日(水) 10:00~16:40	24日(水) 10:00~16:40	26日(金) 10:00~16:40
23日(水) 10:00~16:40	27日(水) 10:00~16:40		
	29日(金) 10:00~16:40		

《相談の申込方法(保護者の皆様)》

- 連絡先 宮浦中学校 64-1591 池田教頭 西小学校 62-3246 常廣教頭
- 相談時間を調整するため、予約が必要となりますので事前に小学校・中学校へ、電話でお申し込みください。相談時間が決まり次第連絡しますので、連絡先もお伝えください。
(例:「スクールソーシャルワーカー(SSW)と〇〇日に相談したい。」)
- 上記の時間以外の相談を希望される方へもできる限り要望に沿えるようにしたいと思しますので、ご相談ください。