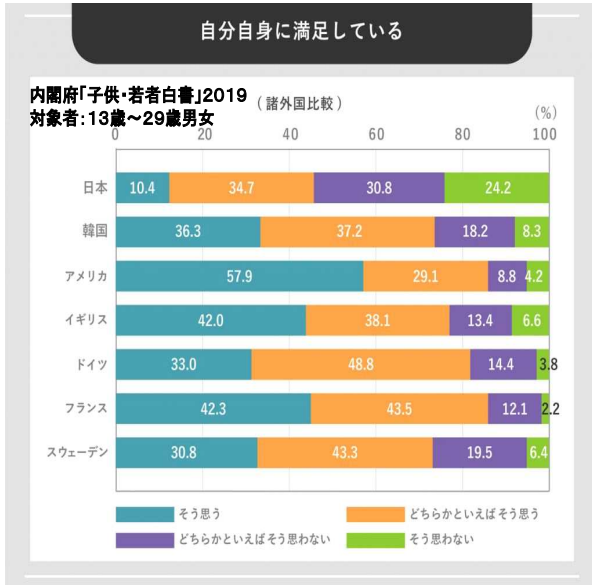




## 2022もぎたてりんご便 1月号①



### 「自己肯定感を高めるっておきの支援」

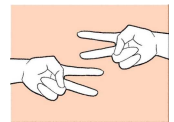


- 自己肯定感が低い背景として、幼少期に厳しく育てられた、過保護に育てられた、虐待を受けた、構ってもらえなかった、自己選択の機会が少なかったなどが考えられます。また、いじめやからかいなどの辛い体験を経験した、謙遜が美德という日本文化が影響していると思われます。自己肯定感（自分っていいじゃん！）は、他者との関わりを通して、一体感を感じる経験、自分のよさに気付く経験、認められる経験、必要とされる経験を重ねることで育まれます。

#### 〈自己肯定感を高める支援〉

##### 1 ペアで一体感を感じる

- ①テレパシーゲーム（ジャンケンをして、あいこになるように互いの気持ちを読み合う）
- ②ペンでアップダウン（ペンを床に落とさないように互いの人差し指で支え合いながら、しゃがんだり立ったりする）
- ③ブラインドウォーク（目隠しをした相手を、もう一人がぶつからないように目的地に誘導する）



##### 2 仲間と協力する体験を通して一体感を味わう

- ①バースデーライン（言葉を使わずに、ジェスチャーで誕生日の早い順番から1列に並び）
- ②セブンイレブンジャンケン（互いの指の数を合わせて、7か11になったらOK）
- ③フラフープリレー（手をつないだ状態でフープを隣の人へリレーする）



##### 3 自己選択・自己決定の機会を増やす（自分で決めると踏ん張りが利く）

- やるべきことを二つ提示する。（やる、やらないはNG）  
×「宿題やる、やらない」→○「漢字と計算どっちやる」「7時からやる、8時からやる」

##### 4 肯定的な表現を心掛ける（否定語は子どもが混乱する）

- してほしいこと、明るい結果がイメージできる言い方をする。  
×「廊下を走るな」→○「廊下を歩こう よくできたね」  
×「宿題をやらないと遊べないよ」→○「先に宿題をやると、後でいっぱい遊べるよ」

5 ポジティブな思考を育てる（ネガティブ思考が癖になっていることが多い）



- ・コップに半分の水が入っている状態
  - － もう半分しか入っていない。（がっかり 悲しい 落胆 残念 ため息）
  - ＋ まだ半分も入っている。（ラッキー うれしい 喜び 笑顔）

6 活動の過程に注目してほめる、認める（25%ルール）

- ・結果や出来栄え、他人との比較ではなく、その子どもの「今」を認めて伝える。  
絵：「木を細かく描けてるね」 逆上がり：「ずいぶん足が高く上がるようになったね」

7 物事を想定内にする（3段階の思考パターン）

- ・失敗から学ぶことが難しいので、うまくいく場合とうまくいかない場合の両方を考える。

空（事実）	雨（予想）	傘（対処）
空が曇っている	雨になりそうだ	傘を持っていこう
明日、集会で発表する	→ 緊張してうまく発表できないかも	→ 早く行って練習をしよう

8 アイメッセージで認める（子どもの気持ちを動かす言葉掛け）

- ・ありのままの行動、存在を受け止める。  
△「お手伝いして、あなたはえらいね」YOUメッセージ  
○「手伝ってくれて、私は助かったよ、うれしいよ」アイメッセージ



9 「役割」を通して居場所と活躍の場を確保する（役割で周りをつなぐ）

- ・子どもの得意な活動を通して、認められる、必要とされる（感謝される）体験を重ねる。  
例：計算が得意な子ども→計測係や得点係

10 子ども一人一人に合ったえこひいきをする

- ・かけがえのない存在であることが実感できるよう、「いつも見ているよ」というメッセージを送り続ける。



秋田市出身で元水泳のオリンピック選手、現在はスポーツコンサルタントなどで活動している長崎宏子さんが、秋田県で開催された親子水泳教室で、子どもたちにこんな言葉を掛けていました。「私はオリンピックで金メダルを取れなくて高校1年のときに水泳が嫌になったことがある。しかし、結局23歳まで続けた。それはほめてくれる人、母がいたから。挫折しても失敗しても、必ずほめてくれる人がいる。何も怖がらず頑張してほしい」と。子どもには、ほめられたい、認められたい、愛されたい、役に立ちたいという四つのたい（願い）があります。「四つの願い」を叶えて自己肯定感を高めましょう。

かづの校副校長 加賀谷 勝