

## 2-1

# 自分で決める心

子どもはこれから大人になっていく中で自己選択、自己決定の機会が増えてきます。自分で決める心を育てるために、親としてどう関わったら良いと思いますか？ 皆さんと考えてみましょう。

## エピソード

今日は、翔くんの7歳のお誕生日。

おばあちゃんが、翔くんにTシャツを買ってくれるということで、お母さんと3人でお買い物に来ました。

おばあちゃんは、「翔くんのサイズはここだから、自分で好きなTシャツを選んでいいよ。」と…

翔くんは、しばらく悩んでいましたが、「これがいい！」と嬉しそうに持ってきました。

おばあちゃんも「いいね～」とグーサイン。

それを見たお母さんが、「それは変だよ！」と一言。

翔くんは・・・



ワーク1

今の翔くんは、どんな気持ちでしょうか？

Blank rounded rectangular box for writing.

ワーク2

日常の中で、あなたのお子さんが自分で決めるという場面は、ありますか？

Blank rounded rectangular box for writing.

ワーク3

お子さんが自分で決める心を育むために、これから親としてどんなことができそうですか？

Blank rounded rectangular box for writing.



## 豊かな心を育む

「わたし」に大切なのは

## 自分で決める心

自分で考え、自分で行動  
未来を拓く大きな力

## 自己決定力とは

子どもが自分で判断し、自分で決断できる力



## 自己決定が幸福感に与える影響

自己決定度の高い人が、幸福度が高い傾向にあります。

自己決定によって進路を決定した者は、自らの判断で努力することで目的を達成する可能性が高くなり、また、成果に対しても責任と誇りを持ちやすくなることから、達成感や自尊心により幸福感が高まることにつながっていると考えられています。

西村和雄、八木匡「幸福感と自己決定—日本における実証研究」2018

## チェック!

## 子どもの自己決定力を育てるために

- 小さなことからでいいので、子どもが自分で選び、決断できる機会を作りましょう。
- 子どもが決めたことが、親の考えと少々違っていても口出しせずに見守りましょう。例えば、子どもが服を選ぶ、遊ぶことを決めるなど。

## 親子で一緒に!

♥様々な体験をしたり、いろんな人と関わったりする機会を作りましょう。子どもが自分で物事を決めるときに、多くの経験が役に立ちます。

## 2-2

## お手伝い

毎日忙しいと、ついつい自分だけで家事をやってしまうことはありませんか？ 今の暮らしでは、子どもの手を借りなくても、家のことは大人だけでできてしまうことが多くなっています。改めて、子どものお手伝いについて考えてみましょう。

### ワーク1

今、お子さんは、どんなお手伝いをしていますか？  
または、これからどんなお手伝いができそうですか？

### ワーク2

あなたは、お子さんにお手伝いを頼んだ時に、お子さんが嫌がったらどうしますか？

### ワーク3

お子さんが、自分から気持ちよくお手伝いができるようになるためには、親としてどんな心がけや言葉かけが必要でしょうか？



## 子どもの心を育てる 7

# 「豊かな人間性」を育てる



せんたくものの かたづけ



りょうりの てつだい



おもちゃの かたづけ



げんかんの くつをそろえる



シャッターやカーテン・雨戸の あけしめ



にわの そうじ



おうちのひととの おかいもの



おとうとやいもうとの めんどろをみる

こんなお手伝いもあります。

「お手伝い」が多い小学生ほど、自己肯定感が高い(自分が好きだと感じている)小学生が多いです。



独立行政法人国立青少年教育振興機構 「青少年の体験活動に関する実態調査」 平成 26 年度調査報告書

## 2-3

## わすれもの

子どもは成長するにつれ、自然に自分のことは自分でできるようになっていくのでしょうか？  
どこからが過保護・過干渉となるのでしょうか？

### エピソード

「いってきまーす。」今朝も元気に綾香さんが登校します。

「いってらっしゃい。」お母さんも大きな声で見送ります。

しかし、小学生の綾香さんの机の上に、昨夜お母さんが準備した  
プールセットが置いてあります。



「今日の授業で使うプールセットなのに、どうしましょう。」お母さんには、教室で忘れ物に  
気付いて困っている綾香さんの顔が浮かびます。「学校まで私が届けた方がいいかしら？」



### ワーク1

こんな時、あなたならどうしますか？  
また、なぜそうするのですか？

### ワーク2

あなたが届けなかったら、お子さんはどうすると思いますか？

### ワーク3

お子さんが忘れ物をしないようになるために、親として、どのような関わり方が必要だと思いますか？



## 「自分のことは自分でする心」を育てる

- 子どもが自分のことは自分でできるように見守っていますか。



- 成長するにつれて、行動範囲や人間関係が広がります。それに伴い、様々な問題が生ずることがあります。そのときに、家族や先生、友達に相談しながら、自分で解決していこうという気持ちを育てることが必要です。
- 自分のことは自分でする心が十分育つと、自分から宿題や勉強をする意欲がわきます。

### Point

- (1) 自立の心は、生活習慣の確立が土台となって育ちます。身の回りのことを自分から進んでするよう、根気よく習慣付けるとよいでしょう。
- (2) 子どものすることは中途半端なことが多いですが、できるだけ子どもに任せてください。過保護・過干渉は自立のさまたげになります。かばいすぎ、口出し、手出しは少なくするとよいでしょう。



## 2-4 子どもの良いところを見つけましょう

子どもの行動の良いところを見つけることで、より一層子どもに目を向け、より良いコミュニケーションがとれるようにしましょう。

### エピソード

ある日、由美さんは買い物帰りに家の前で、近所のおばあさんに会いました。おばあさんは「お宅の一樹くんは、いつも大きな声で挨拶をしてくれるんですよ。私まで嬉しくて元気になるんです。本当にいいお子さんですね。」と息子の一樹くんを褒めてくれました。

由美さんは、一樹くんの知らない一面を知って嬉しくなりました。

家に帰った由美さんは、さっそく一樹くんに・・・



ワーク1

あなたが由美さんだったら、一樹くんにどのように声を掛けますか？

ワーク2

あなたのお子さんの良いところや、認めてあげたいところ、ありがとうと言ってあげたいことをできるだけたくさん書き出してみましょう。

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

♡

---

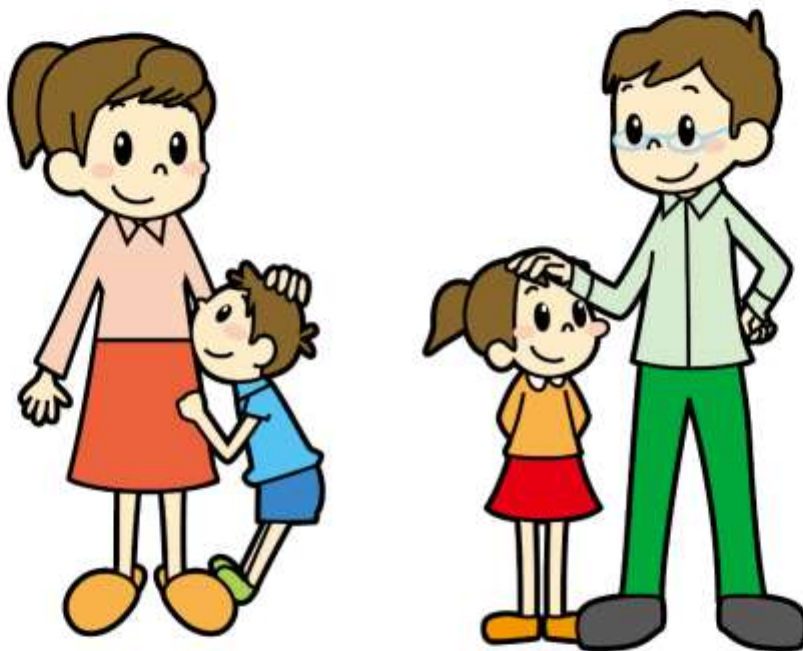
♡

---



## お子さんのことを喜べますか？

- 子どものよいところをほめたり、達成できたことを一緒に喜んだりしていますか。



- 「認める」とは、子どもがしていること、したことを「よくやった、それでいい」と肯定的に見ることです。
- 親に認められている子は自分に自信をもち、何事にも意欲的に取り組みます。また、親が考えている善悪の基準を分かっていくので良心が育ちます。

### Point

- (1) どんな子にも足りないところがありますが、それ以上によいところをたくさんもっています。お子さんのよいところに向け、認めてあげましょう。
- (2) 認めたことを肯定的な言葉や、喜びの言葉で伝えてください。また、うなずいたり、ほほえんだりなどの表情やジェスチャーで認めていることを伝えましょう。

# 親も子も“自己肯定感”を育みましょう

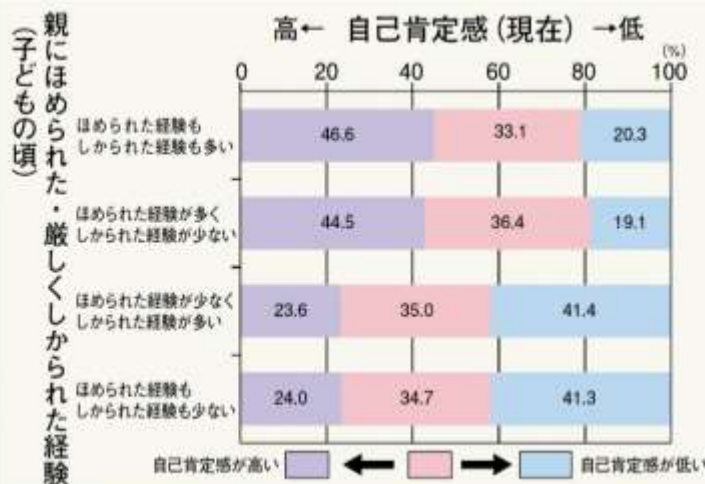
## 「自己肯定感」とは

今の自分が好きだとか、自分には自分らしさがあるなど、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉です。

(参考：実用日本語表現辞典)

## 「自己肯定感」が高いと……

- 自分を大切にし、他者も大切にする。
- 自信をもって、いろいろなことに取り組もうとする。
- 心の受容が大きく、少々のことではめげない。
- 意欲的に人間関係を築くことができる。



平成29年度「子供の頃の体験がはくむ力とその成果に関する調査研究」(独立行政法人国立青少年教育振興機構)

親から「ほめられた経験」が多かった人は、自己肯定感が高い傾向が見られます。

また、「厳しくしかられた経験」が多くても、「ほめられた経験」も多ければ、自己肯定感が高くなる傾向がみられます。

6ページからの「子どもとかわる」、「子どもの心を育てる」で、くわしく見ていきましょう。

## Point 子どもの自己肯定感を育む

- 子どもの長所、短所もふくめて、子どもの「個」として受け止めてあげましょう。
- 社会には多様な価値観があることを大人自身がしっかりと認識しましょう。
- 大人自身も自己肯定感を育みましょう。
- 様々な場面で、子どもの良いところをほめたり、認めてあげたりしましょう。
- 良いところは積極的にほめ、しかるべきところではしかるなど、大人がきちんと子どもと向き合しましょう。

参考：平成29年6月教育再生実行会議(第十次諮問)

## 2-5 子どもの話に耳を傾けていますか？

日常生活の中で、子どもの話をしっかりと聞いていますか？子どもは、親に話しかけた時の受け答えで、愛情を確かめているともいわれます。「話を聴く」ということを考えてみましょう。

### エピソード

急いで夕食の準備をしているお母さんに、小学2年生の直美ちゃんが話しかけました。

直美ちゃん：「ねーねー、今日はねー…」

お母さん：「ちょっとごめん、後にしてくれる？ もうすぐみんな帰って来ちゃうから、ご飯作らなきゃ。後でねっ！」

すると直美ちゃんは、しょんぼりしてテレビを見に行ってしまいました。お母さんは「あれ？どうしたかな？」と思いながらも、夕飯の支度に追われてそのままでした…。



ワーク1

このエピソードのように、手が離せないときに子どもが話しかけてきたら、あなたは、どのように対応していますか？

Blank response area for Work 1.

ワーク2

「後にしてくれる？」と言われた直美ちゃんは、どのような気持ちだったと思いますか？

Blank response area for Work 2.

ワーク3

もしあなたが直美ちゃんだったら、この後、お母さんにどんなふうに言ってほしいですか？ また、どんなふうに聴いてほしいですか？

Blank response area for Work 3.



## 子どもの話に耳を傾けていますか？

- 子どもの話になすきながら、最後まで話を聴き、子どもの気持ちを受け止めようとしていますか？



- 子どもは、親の愛を確かめたいとなると、「ねえ、ねえ」と話しかけてきます。話をゆっくり聴いてあげると、子どもは安心し、親との愛を深めます。
- 子どもは、話をしながら頭の中でいろいろ考え、思考力を深めています。話をしただけでも教育ですが、話を聴くことも大事な教育です。

### Point

- (1) 子どもが話をしている途中で、注意や教えをしてしまうと、子どもはそれ以上話せなくなってしまいます。子どもの話をうなすきながら聴きましょう。
- (2) 親は「何をしたか、どうしてか」と、事実や理由を聞きたがります。そのときのうれしい気持ちや、悔しい気持ちも聴いてあげましょう。

## 一方通行の言葉で話をしていませんか？

- 子どもがどのように考えているか確かめながら、話をしていますか。



- 子どもと話す場合、「それはどうしてかなあ」などと話が続けるような質問をすると、子どもは喜んで話をしてくれます。
- 子どもとの会話は、親子が心を通い合わせるよい機会です。子どもは親と楽しく話ができるとき、子どもの心はうれしくなります。

### Point

- (1) 親が自分の思いを一方向的に話すのではなく、子どもがどのようなことを考えているのか確かめながら、子どもの気持ちに寄り添って話をしましょう。
- (2) 子どもの興味に合わせて話をすることも大事ですが、親の子ども時代の話や失敗談、社会の出来事など、子どもの世界が広がる話もしてあげましょう。