



海田西小学校  
 通級指導教室だより No.19  
 令和5年1月31日(火)

# 自己肯定感が高いと何が良いの？！

(参考資料「自己肯定感を伸ばす育て方」)

## ○自己肯定感が高いと・・・

- ① しあわせ力がアップ
- ② 失敗しても回復する力がアップ
- ③ 人に助けを求めることができるようになる
- ④ 物事に前向きに取り組める
- ⑤ 仲間と良好な人間関係を築くことができる
- ⑥ 長く付き合える仲間が増える



## ○そもそも自己肯定感って何？

自分には良いところがある。  
 私には、できる！  
 役に立てる！

だめなところも持ち味。  
 本音を安心して言い合える。

どんな自分も大切な自分。  
 生きているだけで素晴らしい。  
 大丈夫。乗り越えられる。

そう思えることが自己肯定感。



# 子どもの自己肯定感をアップするには？ 例えば・・・

## ① 自発的な行動や判断を尊重する

- ・子どもが選んだことを尊重する。
- ・応援する。
- ・もどかしく感じてても手は出さない。
- ・余計な口出しはせず、待つ姿勢で見守る。

## ③ ダメなことはダメときちんと教える

- ・悪いことをした時に叱るのは愛情。
- ・「すぐに」「目を見て」「低い声で」「なぜダメなのか分かるように」
- ・自己都合ばかり優先すると周りからは受け入れてもらえないことも教える。

## ② 気分で叱ったり甘やかしたりしない

- ・一貫した愛情が子どもの心の土台をつくる。
- ・言うことがその都度変わると、子どもは混乱。心が不安定になる。

## ④ 感謝の心を育てる

- ・日頃から親が感謝している姿を見せる。(感謝の心は、強制しても育たない。)
- ・いろいろなものとのつながりや支え合っている感覚は、心の安定につながる。

## 【自己肯定感・自己否定感の連鎖】

親の考えを押し付けてしまうと・・・

- 子どもは自分軸で生きられなくなり
- そんな自分が嫌になり
- それが親への憎しみに変わっていくことも
- 自己否定の悪循環

虐待と同じように、自己否定感も世代を超えて連鎖してしまうそうです。一方、自己肯定感も連鎖します。まずは、親自身が自己肯定感を高めることが大切なかもしれません。

親と子どもは別人格。  
自分には自分の人生がある。

理想通りにいかないし、親だって、しんどい時もある、さぼりたい時もある！  
それでオッケー👌  
「なんくるないさ。」の気持ちで。  
(沖縄方言：きちんと生きていれば道は開ける。)

