

心を大切に（自己肯定感・自己有用感UP）

ポイント

自己肯定感は、ありのままの自分を認められる感覚で、自分の評価です。
これが高いと、ポジティブな考え方ができ、幸福度も高くなります。
自己有用感、人の役に立った、人に喜んでもらえた等、他者からの評価です。
これが高いと、人に貢献する気持ちが育ちやすくなります。

○欠点を含めた、ありのままの自分を認め、自分は大切な存在なんだと思えることが重要です。

○自己肯定感が高いことのメリット

自分を大切にできる やる気が出る 自分の意見が言える
失敗しても再挑戦できる 情緒が安定する 人間関係が豊かになる 等



○自己肯定感・自己有用感を高めるには？

- ・ 頑張りを具体的に褒める… 結果に関わらず、頑張ったこだわりや努力を聞き、認め、褒めましょう
- ・ 過去の本人と比べる…… 「◇◇ができるようになったね」と成長が実感できるように。
- ・ 目標と役割を持たせる…… 家でのお手伝いは、頑張りを認めたり、褒めるチャンスです！
- ・ 根気よく続ける…… 年齢に関係なく、毎日の行動が自信になります。ポジティブな声かけを。



多可町は「褒めて伸ばそう多可の子」の推進をしています！

大切に したいこと

〈コラム「褒める」と「認める」の違いは？〉

（例）テストで良い点数を取った場合

褒める…「〇点取ってすごいね。頑張ったね」と相手の良い箇所や成果を取り上げ、肯定的に評価し伝えることです。「結果」が必要です。

認める…「毎日1時間学習していたからだね」と事実・存在をそのまま伝えることです。「過程・存在・結果」全てに使えます。

具体的な 声かけ

- ・ 「〇〇（名前）ならできるよ」「〇〇を大切に思っているよ」と、ことあるごとに伝えましょう。
- ・ 「姿勢がいいね」や「ここが細かいところまでできているね」など、頑張ったところを具体的に。

叱る ときは？

- ・ 子どもの人格や能力を否定せず、「事実」「理由」「自分の思い」を伝え、「解決策を提示」させましょう。

（例）親「今日、〇〇を忘れてしまったね（事実）。

これがないと、自分だけじゃなくクラスの友だちも困ってしまうよ（理由）。

私は、とても残念だなと思ったよ（自分の思い）」

子「昨日、習い事が遅くなって忘れてしまったんだ。ごめんなさい」

親「そういうときもあるよね。じゃあ、どうしたら忘れないと思う？（解決策を提示させる）」

子「帰ったらすぐにかばんに入れるようにするよ（解決策を提示する）」

親「じゃあ、それをやってみよう」

というように、何度も繰り返しやってみましょう。そのたびに子どもに学びがあります。