



## 子どもの育ちにくい力とは？

どちらのご家庭でも、お父さま・お母さまは、毎日一生懸命に子育てをされています。しかし、それぞれの頑張りをもってしても、なかなか難しいことがあります。それは、「自尊感情」と「ソーシャルスキル（＝人付き合いの技術・コツ）」を育てることです。どうしてこれらは育てにくいのでしょうか？それは、どちらも『かわりを通してしか育たない力』だからです。

「自尊感情」とは、「自己評価」「自己肯定感」ともいいます。もっと馴染みのある言葉で表現すると「自信」ということです。しかし、単に勉強ができるとかスポーツができるという「自信」ではありません。「自己評価」というのは、『自分は生きている価値がある、大切な存在、必要とされている』

という感覚』のことです。これは、人が生きていく上で、最も大切な感情です。このような安心感を持つことができないと、場合によって子どもは、心配な症状を出したり、気になる行動をとったりすることもあります。

「自尊感情」の低い子どもは、自分自身に OK と言えない子どもです。自分に自信がなければ、学校で友だちと関わることが難しいかもしれません。また、周囲にはもっと OK と言えないためにいじめを誘発する可能性も高いと言えます。「ソーシャルスキル」が乏しい子どもは友人関係がうまくいかず、学校に足が向きにくくなるかもしれません。また、友だちに悪気なく強い言い方をしてしまい、関係が悪化してしまうかもしれません。

## 「自尊感情」を高めるためのヒント

子どもの話を真剣に聞くだけで、  
「あなたは大切な存在だよ」と  
伝えることになります



「がんばれ」よりも、「がんばってるね」と  
認めた方が元気になることが多いようです



## 『ありがとう』をどんどん使いましょう！

お父さま・お母さまの日々の子育てを通して、『これは大切な言葉がけだな…』と感じるものは数多くあると思います。例えば『ありがとう』はステキな日本語ナンバーワンです。心理学者 T・ゴードンによれば、「肯定のアイメッセージ」であり、アドラー心理学では、「勇気づけの言葉」になります。『自分は役に立つんだ』『親を喜ばせることができるんだ』と、子どもの「自己評価」が高くなる言葉です。笑顔と一緒に、どんどん使ってみてください。

