

かがやきプラス

 小学生
家庭版


| テーマ | 創ろう あたたかい家族のふれあい

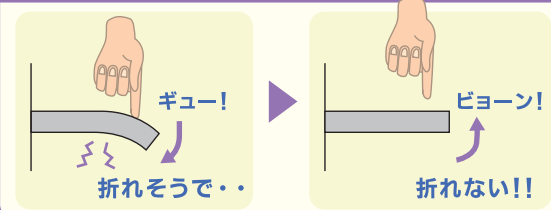
レジリエンス(回復力)と自己肯定感

 多賀クリニック 医院長 ^{た が かず ゆき} 多賀 千之


新型コロナウイルスの流行で、生活や社会が大きく混乱しています。どれくらいの期間が必要かは分かりませんが、個人的にも社会的にも立ち直って前進する必要があります。最近では、この立ち直る力のことを“レジリエンス(回復力)”と呼ぶようになりました。元々、金属を曲げても元へ戻る特性を指す言葉でしたが、苦境に立たされた時でも頑張れるかどうか、挫折しても立ち直れるかどうかという意味でも使われるようになったのです。子供が道でころんで膝を擦りむいて泣いた時、涙を拭いてまた遊び始めることができるのもレジリエンスです。また、レジリエンスは誰もが持っています。

人は、自分が立ち直れると思うからこそ立ち直るのです。立ち直れるという気持ちが全くなってしまうなら、立ち上がろうとはしません。つまり、少しでも自分を信じているか、自信が残っているか、自分を肯定できているかが大切になります。このように考えると、レジリエンスの中核部分となるのは自己肯定感であることが分かります。

レジリエンスとは？



子供は自分が大好き

すべての子供たちは小さければ小さいほど、自分のことが大好きですし、自分は何でもできると思っています。つまり子供は本来、自己肯定感が非常に高いのです。裏を返せば、それは家族が自分を肯定してくれている、好きでいてくれることの鏡としての効果なのです。子供たちの高い自己肯定感が低くならないようにするためには、どのようにしたら良いのでしょうか？

子供の自己肯定感を高める3つの方法

自己肯定感を高める方法は、承認欲求を満

たすことです。なぜなら、他人から承認される、すなわち肯定されることにより、人は初めて自身自身を承認つまり肯定できるようになるからです。

では承認欲求は、どのようなことをしてあげたら満たされるのでしょうか？ それは、「愛情を注ぐ（1対1の時間）」ことと、「ありがとう」と「大丈夫」の言葉掛けでしょう。なぜなら、人は承認・肯定している相手に対してでなければ愛情を注がないからです。相手がしてくれた行動に対して「ありがとう」と感謝を伝えるのは、その行動やその人を承認・肯定しているからです。同様に、相手に対して「大丈夫、大丈夫」と言う時にも、相手のことを承認・肯定しています。ひとつずつ、確認してみましょう。

自己肯定感を高める方法①： 愛情を注ぐ（1対1の時間）

愛情を注がれば、注がれた方は幸せな気持ちになります。このことは誰もが経験して分かっている・感じていることですが、愛情を注ぐということはどういうことなのでしょう？

不思議なことに、老若男女を問わず、親子・恋人・夫婦・男同士・女同士、すべての愛（人間愛）は同じもので伝わります。特に、1対複数ではなく、1対1で時間を使ってくれた場合に愛情を感じます。これは、子育てにおける「甘えさせてあげる」と「甘やかす」との違いに関係しています。「甘えさせてあげる」とは愛情を注いであげること、すなわち、1対1で時間を使ってあげること、すなわち、「甘やかす」とは物かお金で心の埋め合わせをすることです。

自己肯定感を高める方法②： 「ありがとう」の力

「ありがとう」と言われると、誰しも幸せな気持

ちになりますよね。それは、人間は社会的動物であると言われるように、自分が楽しい・快適であることにより幸せを感じるだけでなく、自分と関係のある人が幸せになることを幸せと感じるという特性があるからです。つまり、他人を幸せにできたという思いが、自分にも貢献できる能力があるという感覚、すなわち自己有能感につながります。この自己有能感は、自己肯定感の大きな要因になります。子育てにおいても同様で、親が子供たちに「ありがとう」をたくさん言うように、言えるように環境づくりをすれば十分です。子供たちに小さいお手伝いをしてもらって、親は「ありがとう」をたくさん言うようにすることが大切です。

自己肯定感を高める方法③： 「大丈夫」の力

多くの親が子供たちに向かって「大丈夫、大丈夫」をよく使っています。例えば、1歳の幼児がつかまり立ちから歩き出そうとした時、親は少し離れたところで子供の方へ両手を出しながら、「大丈夫、大丈夫」と声掛けします。2歳の子供が初めて滑り台を滑り降りる時も、6歳の子供が初めて小学校へ登校する時も、社会人になった子供が初めて入社する時も、親は「大丈夫、大丈夫」と声掛けするでしょう。この「大丈夫」には大丈夫である根拠はありませんが、お母さん（お父さん）の気持ちや熱量は子供たちに伝わるのです。



「あたたかい家庭」とは、どんな家庭だろう？

日本の子供は、「自分に自信がない」という傾向が諸外国に比べ、とても高いと言われています。「あたたかい家庭」とは、子供自身に「自分は、家族の一員として大切な人」だと感じさせること、「自分に自信が持てる心」が育つ家庭のことではないでしょうか。親子のふれあいの時間を増やし、子供自身が安心感や自信を持てる機会を作ってみましょう。

親子でできる体験・学びのご紹介

外に出て 自然にふれあってみよう！

銀河の里 キゴ山ふれあい研修センター

自然の中でさまざまなチャレンジを！キゴ山での体験活動やイベントのほかに、簡単にできる取り組みの紹介もあるので実際に家や学校でも挑戦してみましょう。

- プラネタリウム星空観覧、展示見学、虫取り、凧揚げなどの体験活動
- 「金曜日は星見の日」、「ぷらっとキゴ山」、「子ども自然体験塾」、「冒険王」などのイベント
- キゴ山の公式YouTubeチャンネル（まきまきパン作り体験や自然観察の紹介）

アクセス

銀河の里キゴ山
石川県金沢市平等本町カ13-1
Tel: 076-229-1141
<https://www.4.city.kana.zawa.lg.jp/39057>



銀河の里キゴ山
公式YouTube
チャンネル



プログラミングや リモート会議を体験してみよう！

特定非営利活動法人 ケーネット知楽市

講師が出張し、パソコンやインターネット等の情報通信技術に不慣れな方への支援活動をします。

※グループまたは団体での申し込みのみ。講座内容・費用等は要相談。

- パソコンの基本的な操作や活用方法、リモート会議（Zoomなど）の方法指導
- サイバー犯罪対策の啓発を目的とした講習会
- ロボットなどを活用した子供向けプログラミング教室を開催

など。

アクセス

<http://chirakuichi.com>
Tel: 076-267-4742 (担当: 小林さん)
E-mail: jimukyoku@chirakuichi.com



家にあるものだけで できる?!

超簡単おもしろ科学実験

金沢工業大学の学生が1年生から6年生の学年に合わせた実験動画をYouTubeで紹介しています。家にある材料でできるので、動画を見ながら親子でおもしろ科学実験をしてみましょう！

- 【1年生向け】声変わりマスク
- 【2年生向け】アルミホイールレース
- 【3年生向け】踊る紙コップ
- 【4年生向け】割れない風船
- 【5年生向け】食べても大丈夫なスライム
- 【6年生向け】手作り燃料電池



アクセス

https://kanazawa-pta.com/2021_jikken/



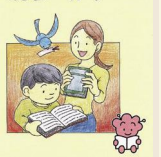
新しい発見があるかも！ 図書館へ出かけてみよう

金沢市立図書館

玉川図書館、泉野図書館、金沢海みらい図書館など、金沢市立図書館に出かけてみましょう。それぞれの館でいろいろなイベントも企画されています。

- 館内見学（金沢海みらい図書館）…
金沢海みらい図書館では館内見学が可能。見学申請をして図書館の施設について学んでみましょう。
- 親と子の読書ダイアリーの活用…
ホームページよりダウンロードし、読んだ本を記録していきましょう。

親と子の
読書ダイアリー



アクセス

<https://www.lib.kanazawa.ishikawa.jp>



「家庭で子どもを育むための8つのすすめ」

家庭は教育の出発点であり、子どもの心のよりどころです。子どもが安らぎを感じながら健やかに成長できるよう、かつて大人自身が家族のふれあいの中から教わった「大切なこと」を、子どもに伝えましょう。

すすめ
1

持ち続けよう 子どもとともに 学ぶ姿勢

子どもががんばったことは大いにほめて、お手伝いや学習、読書などに自ら取り組む意欲を伸ばすとともに、大人も「気づき」や「学び」を得る機会を持ちましょう。

すすめ
2

きちんと守ろう 社会のルール 大人が手本

「子は親を映す鏡」、大人の行動を見ています。自らの行いを通じて、礼儀やマナー、言葉づかいを教え、良くないことはきちんと叱って善悪の判断ができるようにしましょう。

すすめ
3

声かけよう 笑顔であいさつ 朝一番

自分からあいさつすることで会話が生まれ、家族の絆が強くなるとともに、地域の輪も広がります。笑顔のあいさつに心がけましょう。

すすめ
4

創ろう あたたかい 家族のふれあい

子どもに笑顔で接し、心によりそい共感すると、子どもは安心感を持ち、前向きに考えることができます。家族のふれあいや会話を大切にしましょう。

すすめ
5

大切にしよう 思いやりの心 すべての命

子どもが受けた思いやりは、子ども自身の思いやりの心、ゆずりあいの心につながります。自分や他者の生命の尊さを伝えましょう。

すすめ
6

伝えよう 心のこもった 「ありがとう」

「ありがとう」と言われたうれしさは、人やものに感謝する心を育みます。日頃から、子どもに感謝の言葉を伝えましょう。

すすめ
7

育もう 子どもの健康 「早寝 早起き 朝ごはん」

規則正しい生活リズムと食習慣は、一日のやる気と元気の源です。基本的な生活習慣と外遊びや運動で、たくましい心と体を育みましょう。

すすめ
8

支えよう 子どもの夢と 可能性

家族は子どもの一番の応援団です。いろいろな体験を通してチャレンジ精神やあきらめない心を育み、夢に挑戦する姿勢を温かく見守りましょう。

家庭教育の相談窓口の紹介

① おはなし電話	子どもの発達や学校生活、子育てなどに関する相談に応じます。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel. 076-243-0874	金沢市教育プラザ ・学校教育センター ・子ども相談センター ・幼児教育センター
② こども専用 相談ダイヤル	子ども専用の通話料無料の相談電話です。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel. 0120-92-8349	
③ いじめ電話相談	いじめに関する悩みごとについて、電話でお応えします。 (平日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～17:00)	Tel. 076-243-1019	
④ 虐待通報	子どもの虐待に関する通報を24時間体制でお受けします。	Tel. 076-243-8348	金沢市児童相談所
⑤ 児童相談所	18歳までが対象です。相談内容は養護、保健、心身障害、非行、育成、虐待等です。(平日9:00～17:45)	Tel. 076-243-4158	
経済的に困っている家庭の子どもに関する相談や、ひとり親家庭の相談に応じます。 (平日9:00～17:45)		Tel. 076-220-2422	金沢市児童家庭相談室
身近な地域の家庭教育サポーターを紹介します。 (平日9:00～17:45)		Tel. 076-220-2441	金沢市生涯学習課

いつでもどこでも家庭教育の情報が手に入るホームページ「かなざわ家庭教育サイト」を開設しています。

詳しくは、「**金沢 家庭教育**」で検索!

金沢 家庭教育 検索

URL https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei_1.html



〒920-8577 金沢市柿木畠1-1(生涯学習課内)
金沢市教育委員会家庭教育振興室
Tel.076-220-2441 Fax.076-220-2488
E-mail syougaku@city.kanazawa.lg.jp