

# かがやきプラス

中学生  
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

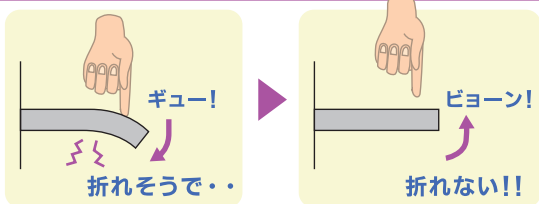
多賀クリニック 医院長 たが かず ゆき 多賀 千之



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。また、レジリエンスは誰もが持っています。

立ち直ることができるかどうかは、少しでも自分を信じていることができるか、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。つまり、レジリエンスの中核部分となるのは自己肯定感なのです。

### レジリエンスとは？



### 子供は自分が大好きで、自己肯定感が高い

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。ところが2014年の日本・米国・韓国・中国の高校生へのアンケート(\*1)において「自分はだめな人間だと思うことがあるか」という問いに、「とてもそう思う」・「まあそう思う」と答えたのが米国45%、韓国35%、中国56%であったのに対して、日本は73%でした。これには日本人全般の謙虚さも要因になっていると思いますが、日本人高校生のネガティブな心理ぶりに驚きます。

成長して、世界が広がり、多くの経験をする中で、自分を客観的に眺めるようになれば、根拠のない自己肯定感だけでは生きていけなくなるのは当然です。それが自分を知ることであり、成長することでもあります。しかし、注意しなければならないのは、日本の子供たちの自己肯定感を下げている要因が、両親・家族が子供扱

いをして、自分で考えようとしている子供たちを  
抑え込んでいる側面があることです。

※1 国立青少年教育振興機構 平成27年発行  
「高校生の生活と意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・  
韓国の比較-」より

## 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、人は初めて自分  
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？

### 自己肯定感を高める方法①： 愛情を注ぐ（1対1の時間）

愛情を注がれれば、注がれた方は幸せな気  
持ちになります。では、愛情を注ぐということとはど  
ういうことなのでしょう、愛情とは何で伝わる  
のでしょうか？

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）は同じように伝わります。自分のために  
“時間”を使ってくれた場合、愛情を感じます。つ  
まり、愛情とは時間なのです。思春期以降の子  
供たちにおいて最も大切なのは、話を聞いても  
らえる1対1の時間です。人は誰しも、話をして  
いく中で、自然と考えがまとまり、自分で答えを  
見つける力を持っています。話を聞いてあげる  
だけで十分なのです。親からのアドバイスや忠  
告は、翌日以降にしましょう。

### 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갑니다。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  
うようにすることが大切です。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  
くさん言うようにしましょう。

### 自己肯定感を高める方法③： 「夢」の力

夢の重要な点は、その夢を達成することだけ  
ではなく、夢を語る時、そして夢に向かって行動  
する時に“ワクワクする”ことです。このワクワク  
感は他の人にも伝染しますし、それがモチベー  
ション（やる気）の根源になります。親が子供に  
向かって「少年よ大志を抱け、おまえの夢は何  
だ」と尋ねる前に、親自身の夢を思い描き、子供  
に語ってみてください。イキイキとした表情で話  
す親を見て、親の話に子供も興味津々に耳を  
傾け、子供自身の夢を創り始めるでしょう。夢が  
人生のモチベーションになります。自己肯定感  
があるからこそ夢が生まれるのですが、夢があ  
るからこそ自己肯定感は高まるのです。



# 「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.kanazawa.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



### 自分のまちについて 知識をひろげよう！

#### 「金沢市文化施設ガイドマップ」や 「みまっ誌」の活用

ガイドマップを活用し、市内の文化施設をめぐる地元金沢について知識を広げたり、イベントに参加したり、体験の幅を広げてみましょう。

- 「金沢文化施設ガイドマップ」…市内の文化施設をまとめてご紹介
- 「みまっ誌」…季節に合わせたイベント情報を掲載

他にもさまざまなパンフレットがあるので興味を持ったところから金沢の魅力を探してみませんか？

#### アクセス

金沢文化施設ガイドマップ  
[https://www.kanazawa-museum.jp/foreign/bunka\\_g\\_jp.pdf](https://www.kanazawa-museum.jp/foreign/bunka_g_jp.pdf)



みまっ誌  
<https://www.4.city.kanazawa.lg.jp/39026/event/info/index.html>



### 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。

#### アクセス

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



#### 親と子の 読書ダイアリー



\*\*\*\*\*

# 「家庭で子どもを育てための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。

<p><b>すすめ 1</b></p> <h2>持ち続けよう</h2> <h3>子どもとともに学ぶ姿勢</h3> <p>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。</p>	<p><b>すすめ 2</b></p> <h2>きちんと守ろう</h2> <h3>社会のルール 大人が手本</h3> <p>「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。</p>	<p><b>すすめ 3</b></p> <h2>声かけよう</h2> <h3>笑顔であいさつ 朝一番</h3> <p>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。</p>	<p><b>すすめ 4</b></p> <h2>創ろう</h2> <h3>あたたかい 家族のふれあい</h3> <p>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。</p>
<p><b>すすめ 5</b></p> <h2>大切にしよう</h2> <h3>思いやりの心 すべての命</h3> <p>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。</p>	<p><b>すすめ 6</b></p> <h2>伝えよう</h2> <h3>心のこもった「ありがとう」</h3> <p>「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。</p>	<p><b>すすめ 7</b></p> <h2>育もう</h2> <h3>子どもの健康 「早寝 早起き 朝ごはん」</h3> <p>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。</p>	<p><b>すすめ 8</b></p> <h2>支えよう</h2> <h3>子どもの夢と可能性</h3> <p>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。</p>

## 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

URL [https://www4.city.kanazawa.lg.jp/39026/katei\\_1.html](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