

テーマ「自己肯定感の向上をめざして」

演題「**凹んでもチャレンジできる心を育むために**」

開催日時 6月18日(月) 15:00~16:45

会場 城山中学校 体育館

講師 スクールカウンセラー・コミュニケーション講師
谷澤久美子 氏

参加者 205人



テーマである「自己肯定感の向上」について、3年間、谷澤氏に具体的な実践についてお話をさせていただきました。講話を聴いて、すぐに変化するものではありませんが、ジワリと皆さんの心に浸透していき、時々思い出して「やってみようかな・・・」と出てくればありがたいです。

心に残るお話

が 沢山ありました

子どもが凹む時って どんな時？

- 自分だけできなかつた・比べられた
- 失敗した・まちがった・またやっちゃった
- 後でやろうと思っていたのにできなかつた
- 誤解された・わかってもらえなかつた
- 怒られた・他の人ばかりほめられる
- 友達とはなれた
- 仲間はずれにされた などなど



まだ大丈夫！

子どもの脳はまだ発展途中にあり、完全に成長するのは25~30歳。

凹む気持ちも自然なこと

人間は、自分の身の安全を守るために「自分の悪いところ」を意識するようになっており、もともとネガティブな生き物。気持ちが落ち込むのも自然なこと。

問題行動には「理由」がある

自分の身を守りたい、その行動でしか生き延びられない・・・「子どものSOS」→大人が一方的に、諭したり、決めつけたり、アドバイスをしたりしない。

参加者の感想

- ・無理に反省させては、反省上手、反省技術を高めるだけ・・・と言うのが衝撃でした。自分の感情を言語化できない限り、本当の反省はできないと聞き、今からすぐに反省させることはやめます。
- ・「犬に『にゃあ』と鳴けと言ってきたのではなかったか。」の一言でズシンとききました。
- ・子どもではなく、自分がどうして叱ってしまうのかを改めて考える良い機会となった。
- ・難しい年頃の子どものもつ親としては、大変役に立ちました。ポジティブもネガティブもどちらも必要なのだと思った。対話って大切なのだ気付いた。



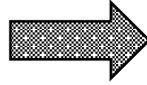
凹んでもチャレンジできる心

イコール
＝

レジリエンス

「レジリエンス」を構成する

7つの「要素」



「レジリエンス」を高めるための

3つの「問い」

1 自己認識

- ・自分自身の感情や思考
- ・自分の強みや弱み
これらを自覚していること

2 自制心

- ・感情調整力：自分の感情を理解し、行動を調整する力
- ・衝動調整力：がまんできる力

3 共感力

- ・相手の気持ち が わかる力

4 楽観性

未来は・まあまあ良い
・よくすることが
自分にはできる
…と思える



5 原因分析力

- ・自分の問題の 原因を
ある程度正確 に 特定する能力



6 自己効力感

- ・自分自身の「やればできるかも」
…という力を信じられる感覚

7 リーチアウト力

- ・自分の成長のために
- ・求めるものを得るために
- ・困難を乗り越えるために
働きかける力



大人が「対話」で引き出す

- ①何があったの？…**事実**
- ②どう思った（感じた）の？…**感情**
- ③どうしたらいい？
どうしたかったの？…**考え**

子どもが①気づき②認め③言語化することで自分の感情が自分でわかる（1自己認識）ようになる。

自己認識できると、「いや」でもやる心、「もっとやりたい」けどやめる心（2自制心）が育つ。

自分の気持ちが変わると、相手の気持ちが変わり（3共感力）、人とつながることができる。

コントロール「できないこと」（天気・他者・湧いてきた自分の感情）と、「できること」（自分の行動）を分けて考え、コントロールできることに目を向ける（4楽観性）。

自分に「思い込み・決めつけ・考え方の癖」が無いか考え、改めて問題を見る（5原因分析力）。

「あなたはやればできる」と何度も言い聞かせるより、小さな「できた！」を積み重ねることが自信につながる（6自己効力感）。

最後に……、苦しいけれど、いやだけど、自分（目標）のためにがんばってみようとする（7リーチアウト力）。



対話で引き出したら、行動を応援し、
成功に向かう過程を認める。

