

子育てにおいても、 そして子どもの成長にも大切なもの…… それは、自己肯定感!!

宇都宮には家庭教育支援活動を行っているボランティアさんが数多くいます。縁の下の力持ちとして、本市家庭の教育力向上に貢献していただいています。その方々を対象に、医師及びスクールカウンセラーとして活躍中の明橋大二先生を講師として迎え、「家庭教育支援者のための子育てハッピーアドバイス」をテーマに講演会を開催しました。



真生会富山病院
精神科医 明橋大二先生

子育てで大切なこと!?

- 子育てで大切なことは、やはり子どもの自己肯定感を育むこと。
- そのためには、親(特に母親)の自己肯定感も育むこと。
自己肯定感は、子育てをするときのよりどころにもなる。
親を責めない。まず今まで育ててきたことに対する敬意とねぎらいを。
- 子が国の(地域の)宝というなら、子育てをする親もまた国の(地域の)宝。
- 人が人をほめると、ほめられた人がまた別の人をほめるようになる。
ほめられた経験は、自己肯定感を育むことにとっても有効である。

大人同士がほめ合う・認め合う → 子どもがそれを真似する

特別編

「思春期の子育て」

保護者のための

～お悩み相談室～

思春期の子育て中の保護者からの悩みで多くあげられることの1つに、子どもの言動に対してイライラしてしまうことがあります。保護者として、感情のおもむくまま怒ったり、説教してしまったり、時には、言い過ぎてしまったりすることがあるのではないのでしょうか。今回は、思春期の子どもを持つ親として、子どもとの接し方のポイントを紹介します。

もし、子どもに対し、怒りの感情(イライラなど)が出てきたら…

- 親として、過度の責任感を持ちすぎているので、肩の力を抜いてみてください。
- 子育てが上手くいかないと、「今の自分が、変わらなくては…」と思いがちですが、実は、それって「今の自分ではいけない」との否定的メッセージを送っていることと同じことです。「今の自分でも大丈夫」って考えると、少し気が楽になります。
- 子どもを変えようとするよりも、子どもが今すでに持っている良い所に注目しましょう。大人がたくさん見つけて、伸ばしていきましょう。



「生きる力を育む教育」って、「自己肯定感を育む教育」と同じことですね。