

『共感』について考えてみませんか

皆さんは映画やドラマを見て、「いい映画(ドラマ)だったなあ」と思ったことはありませんか。このように思う時はきっと映画(ドラマ)の登場人物に共感しているときです。登場人物と一緒に笑ったり、泣いたり、怒ったり、心配したりすることにより、心が軽くなると専門家も指摘しています。

共感とは、心の不安や悩みを分かち合い、嬉しさや喜びを共有する力のことです。自分の話を分かってくれて、自分が困ったときに手を差し伸べてくれる人がいたら、どれだけ嬉しく、心が軽やかになることでしょうか。そして「自分の思いや行動に共感してくれる人がいると心強い」と感じることは、大人に限ったことではありません。子どもにも共通することです。

今号では、「共感」をテーマに、「共感」の持つチカラや家庭ですぐにできるテクニックについて考えていきます。共感する力を高めて、毎日の子育てに生かしてみませんか。

① 「共感」の持つチカラ(共感することによる子どものメリット)

安心感を与える



相手に「わかってもらえた」との安心感から、心にゆとりが生まれる。

自己肯定感がUP!



「自分は大切な存在だ」という実感をもつことができ、自分の存在を肯定できる「自己肯定感」が高くなる。

信頼関係ができる



相手のことを「この人だったら分かってくれる」、「この人だったら信頼できる」と感じることにつながる。

