



令和8年度9月 泉ヶ丘地域子育て支援センター

笑ったり、泣いたり、怒ったり、日々色々な表情やしぐさを見せてくれるこども達。成長とともに色々な思考が芽生え、多くの人たちと関わる中で、自分を信じる力や周りの人を思いやる心も育んでもらいたいものです。そのためには親や周りの大人の関りがとても大切になってきます。

大切な『自己肯定感』

『自己肯定感』とは、ありのままの自分を大切な存在として認められる感覚のことです。

自己肯定感が養われると、自分を信じてチャレンジ精神が旺盛になり、失敗を恐れず前向きに物事に取り組む力や成長していこうとする気持ちが高まります。この『自己肯定感』は本来備わっているものではなく、大人との信頼関係の中で培われます。自分がかけがえのない存在であり、周りから愛され、受け入れられ、認められることを実感することで、自分と他者を信頼して自己肯定感が高まっていきます。人としての土台が築かれる乳幼児期こそ、この感覚を育む大事な時期でもあるのです。

こどもを『認める・褒める』

自己肯定感を育むには、こどもを『認める・褒める』ことが大切です。家族や周りの人がこどもをしっかり見て受け入れること、成長や良さを言葉にして伝えることで、こどもは「自分をちゃんと見てくれている・認めてくれている」と感じ、信頼感を抱くことが出来ます。以下のポイントを心掛けてみましょう。

●具体的な行動を褒める

「すごいね!」「えらい」など漠然とした言葉ではなく、「お友達に優しく出来たね。」「お手伝いしてくれてありがとう。」などと行動を具体的に伝え、どのようなことを褒められたのかこどもにも伝わり、「次も頑張ろう」と意欲をもって取り組めるようになったり、どのようなことが良いことなのかを知ります。また、自分で気づいていない良さを人から認めてもらおうと、それが自己発見になり自信に繋がります。

●努力や過程を褒める

結果に注目する褒め方をしていると、結果が全てだと思ってしまうようになって失敗を怖がってしまうかもしれません。結果より、こどもがチャレンジしたことや頑張りを認め、努力する気持ちやこどもの力を伸ばしてあげましょう。また、その子なりの成長が見られた時もしっかり褒めてあげましょう。

●当たり前のことを認める

普段から当たり前に出てきていることも言葉にして認めてあげましょう。大人が「当たり前」と思うことも、こどもにとっては頑張っていることがあります。「自分を見てくれている・理解してくれている」という安心感を得ることが出来ます。

<こんな褒め方は避けましょう>

- ・漠然と何でも褒める…こどもは大人の気持ちを察知します。みえすいた画一的な褒め方はこどもを傷つけることもあります。褒める・認める時は「共感・同意」などの思いを心に留めながら接しましょう。
- ・他のこどもと比較する…自分より出来ないと判断した人に対し優越感を抱いたり、逆に自分より出来る人に対して過剰なコンプレックスを感じる可能性があります。
- ・大人の理想に合ったことだけ褒める…理想通りの行動をとった時だけ褒め、そうでない時は叱る、ということをしていると、大人の顔色を窺って行動するようになってしまいます。
- ・ご褒美でつる…「おりこうだったら〇〇あげる」などと言って褒めていると、ご褒美がないと行動しなくなることがあります。