



自己肯定感をはぐくむために

臨床心理士・公認心理師 濱田知世



近年「自己肯定感」という言葉をよく耳にするかと思います。自己肯定感とは〈自分は存在していい〉〈自分は自分でいい〉と、できることもできないこともひっくるめてありのままの自分の存在を肯定する感覚のことです。自己肯定感が低いと少しの失敗や間違いでも〈もうだめなんだ〉〈どうせ自分なんか〉と自信が持てず、物事をあきらめてしまいがちですが、自己肯定感が高いと〈こんなときもある〉〈失敗しても次がある〉と前向きに物事に挑戦することができ、失敗しても諦めず前に進んでいく傾向にあります。

では、心の土台ともなる子どもの自己肯定感をはぐくむにはどうしたらいいのでしょうか。それには周囲の人たちの関わりが関係してきます。そこでうまくいかなかったときにどのように接するか、どのように声をかけるかについて一例を挙げてご参考までに紹介していきたいと思います。



例えばこんな経験はありませんか？朝食の準備中、子どもがお手伝いでコップに牛乳を注いでいて床にこぼしてしまう…。そんな時、どんな声をかけますか。「忙しいのに、仕事増やさないでよ！」「ダメね、何やってるの、自分で何とかしなさいよ！」などと言ってしまうことはありませんか？このようにうまくいかなかったことに対する叱責が度重なると自分はいつも失敗しちゃうダメな子だと自信を無くし、自分を責め、自己肯定感が低下してしまうかもしれません。

子どもでも大人でも、誰にでもうまくいかないことはあります。おそらく子ども自身が一番焦りや不安を感じていると思います。たとえうまくいかなかったとしても、「そんなときもあるよ、大丈夫。自分で頑張ってやろうとしたんだね」「悔しかったね」などと結果ではなく頑張った過程を認めること、気持ちを受け止めることが大切です。努力や気持ちを認められることで、子どもは〈自分は認められる存在だ〉〈今の自分をちゃんと見てくれる人がいる〉と感ずることができず。

また、子どもがお手伝いをしてくれたときに、感謝を伝えるのも子どもの自己肯定感を高めるポイントのひとつです。「手伝ってくれてありがとう」などと感謝から伝えることで、子どもは自分のした行動に価値を感じられるとともに大人もイライラした気持ちから一呼吸おくことができ心が落ち着くかもしれません。

さらに、うまくいかなかったらそれで終わりではなく、どうすればいいかを一緒



に考えたり見本を提示したりするのもひとつの方法です。「どうしたらいいかな？」と子どもの意見に耳を傾けることで〈自分は尊重されている〉と感ずることにつながります。また、「両手でこうやって持つとこぼれにくくなるよ」「雑巾はこうやって絞るんだよ」など見本を見せたり、具体的な手順を一緒に確認するのもおすすめです。できた際には褒めて、子どもと共に喜びを共有できるといいですね。



最後に子どもの自己肯定感をはぐくむ上で親自身の自己肯定感も大切です。日々さまざまなことが目まぐるしく起こるため不安や悩みを抱えることもあるでしょう。思考のクセは簡単には変えられませんが、自分を責めずに、できなかったことよりもひとつでもできたことに目を向けてみませんか。そういった積み重ねが親自身の自己肯定感はもちろんのこと、子どもの自己肯定感をはぐくむことにつながってくると思います。

