

子どもと親の **自己肯定感**

皆さんは、子どもにどのような大人になってほしいと考えていますか？「元気で明るく」「友達を大切にする」「何事にも一生懸命」「困った人を助けられる」「自分のことは自分でする」など、ご家庭によって、様々な理想があると思います。

子どもの個性や親の考え方などに応じて、理想のカタチは違っていても、子どもがたくましく育つために、家庭教育で意識したい最も重要なものとして「自己肯定感」があります。

今号では自己肯定感の育み方や、関連して気をつけたいことなどについて特集してみましたので、改めて家庭における日頃の子どもの関わり方などを振り返る機会にいただければと思います。

①自己肯定感って何？

子ども自身が次のような気持ちを持つことです。

- ・自分は大切な存在だ
- ・自分は必要とされている
- ・自分は愛されている
- ・自分には価値がある



自分の存在に対する自信であり、生きるエネルギーとなる非常に大切なものです。

「樹」にたとえてみると…



自己肯定感 Q&A

Q1 うちの子は友達から一目置かれるほど、運動が得意です。この場合は、自己肯定感を特に意識する必要はありませんよね。

A1 一目置かれるほど運動が得意なんて、素晴らしいですね。得意なことやできることは「能力の自信」につながりますが、そのことより大切なことは、「存在の自信」(自己肯定感)ではないでしょうか。

Q2 自己肯定感を意識するのは、小学校低学年くらいまでですか？

A2 子どもの個性によって個人差はありますが、子どもが思春期ぐらいになっても、子どもの自己肯定感を育む必要があります。不安定な時期を乗り切るにも、やはり自己肯定感が重要だと思います。