



## 子どもの自己肯定感を高めるには！

諸外国の中でも、日本は子どもの自己肯定感が低いといわれています。令和元年度版【子供・若者白書】で「自分自身に満足している」と答えたのは、日本は45%と唯一過半数に届いていませんでした。他国でトップはアメリカの87%、その他の国も7割を超えていて、日本との差が際立っています。自己肯定感は成長過程で育まれるものなので、親の接し方や言葉かけが大きな影響を与えます。子どもの自己肯定感を高めるために親としてできることについて考えていきましょう。

### 自己肯定感とは？

○自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉（実用日本語表現辞典より）とあります。これは、「**自分は大切な存在だ**」「**自分はかけがえない存在だ**」「**自分は必要とされている**」「**自分は愛されている**」「**自分が好きである**」などと子どもが感じることです。

### 自己肯定感を高めるために親にできること！

#### 1 認める言葉をかけてあげましょう！

★子どもは自分の存在を肯定されていると感じ、相手を喜ばせたいという前向きな気持ちになります。

【いいね】【いいじゃん】【やったね】等



#### 2 感謝の言葉をかけてあげてください！

★『お母さん（お父さん）の役に立っている』『家族に貢献している』等と感じた時、自分は必要とされている存在なんだと実感します。

【ありがとう】【助かったよ】【〇〇してくれて嬉しい】等

#### 3 相槌の手法を使ってみよう！

★日々の忙しさから、子どもの話を「後で聞くから…」でそのままにしていけないでしょうか？お母さん、お父さんがちゃんと話を聞いてくれていると感じることで、『安心感』が得られます。

【うん、うん】【なるほど】【へえ～】【そうだね】等

#### 4 子どものすべてを受け入れてあげてください！

★いけないことをした時は「これから気をつけようね」「やらないようにしようね」等と寄り添ってあげる。何か失敗したりできなかつたりしても「大丈夫！また次お母さんと頑張ろう」等と声をかけてあげる。このような対応をすると「自分は大切にされているんだ！」という気持ちが育ちます。

### 自己肯定感が下がってしまう原因！

#### 1 必要以上に厳しくしつけようとしてしまう

◇唯一頼れる親から必要以上に厳しくされると、「自分は大切な存在ではない」「生きている価値がない」という感情が生まれてしまいます。

#### 2 親が子どもの行動を決めてしまう

◇子どもは成長に合わせて自分で決められることが増えていきます。自分が尊重されないということは「大切に思われていない」という気持ちに繋がり、自己肯定感が低下してしまいます。

#### 3 親が子どもの話を聞いてあげない

◇その日の出来事や新しく覚えたこと等を子どもが話すとき、しっかり聞いてあげないと、「自分に興味がない」「分かってもらえない」という感情を生み、自己肯定感を下げてしまいます。

