



令和4年9月12日

校長室から

No. 4

今回は「叱らない子育てのヒント」について紹介します。

毎日の生活は、どうしてもルーティンワークになりがちです。家に帰ってきた子供たちを「ほめてあげたい!」と考えていても、どうしても「叱ってしまう」ことが増えてしまいます。私もそうでした。そこで今回は、「叱らない言葉かけ」の参考にさせていただければと思います。

叱らない子育て (自己肯定感)

1 自己肯定感とは何か

- 自意識過剰・自己中心的・わがままと捉える親もいる
- 「自己」とは何か?
何かができることはなく、できないこと、ダメなところも含めての「自己」であり、「自己肯定感」とは、そのような自分を肯定していくという感覚のこと。
「自己受容」「自尊心」という考え方とも共通している。
条件付きの何かを肯定するのではなく、「存在そのもの」を認めるという視点

2 幸せの3原則 (アドラー心理学)

- (1) 自己受容 … マイナスに見えることも含めて自分の存在を認める
- (2) 他者信頼 … 人を信頼する (何か裏があると思わない)
- (3) 貢献感 … 誰かのために役立っているという感覚
 - ※ こうした感覚が土台にあることで、他者から「ありがとう」と言われると、人は素直に嬉しい気持ちになる。
 - ※ 手伝ってもらおうと時間がかかるとしても、子供ができることをお願いする。任された子供は、貢献感を感じる。

3 逆効果の言葉かけ

- 人は、他者に対して「直して欲しい」と思っていることを指摘しがちである。(アドラー心理学による「原因論的な見方」である)
 - ・ 過去の原因を見つけて、悪いところを指摘する。「直して欲しいこと」を伝えたいはずなのに、逆に追い込んでしまい、逆効果となる。
- ★ 「直して欲しいところ」ではなく、その反対の「ほめるところ」を見つけて、言葉かけをすることが大切。
例 : 「わがまま」ではなく「思いやり」のある行為を見つけて伝える。
「減らして欲しいこと」ではなく「増えて欲しいこと」を伝える。
 - ※ よい点を見付けられる、大人の自己肯定感も高まる。
 - ※ 初めは、ハードルを低くして少しでもよいところをほめる。

Point! 子供は、悪いところを指摘されても「どうすればいいか」が分かりにくい。「ここがいいよ」と言われると「こうしたら喜ばれるのか」がはっきり分かる。

★ 子供への言葉かけは、「否定文」ではなく、「肯定文」で伝えることが効果的！

例：「廊下は走らない」ではなく「ゆっくり歩こうね」と言い換えると受け入れやすい。叱らない子育てにつながる。

※ 「原因論」から「目的論」への転換が必要。条件付きではなく、存在そのものを認めることの大切さからスタートすることが重要！

4 子供の話の聴き方（傾聴のコツ）

- 目や耳、体の使い方や子供の言ったことを「オウム返し」すること。
- 話す内容は、**子供が8割、大人が2割**にすること。
- 「でも」「だって」「どうせ」という言葉ではなく「**そっか**」で一度受け止めること。
- 相手への評価や命令ではなく「**アイ・メッセージ**」（「自分はこうしてもらえると嬉しい」というように、自分を主語にして伝えること）

Point! 子供は失敗するものである。一方的に責めるのではなく、「失敗したときこそ、子供との信頼関係を深めるチャンス」と考えて欲しい。