

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

シリーズ③/8回 : 自己決定・自己責任

自己肯定感を高める子育てとは？

自己肯定感の高い人は、小さい頃から「自分で決める」「自分で決めた約束の結末を体験する」という経験を積んでいます。早いうちから、自分で決めた結果を受け止めるという経験を積んでいる子どもは、下記の能力が飛躍的に上がります。

自己有能感 … 自分には解決する能力があると思える感情

自己効力感 … 努力すれば解決できると思える感情

俗にいう「自信」を持てる人、「意欲」のある人になります。興味・関心を持ち、「やってみたい」「できるようになりたい」と内側からエネルギーが湧き出てくる生き方です。自分で決めたことには文句をつけにくいもので、「まあいいか・・・」「仕方がないや」となるものです。実は、この「まあいいか、仕方がない」という考え方はとても大事であり、ストレス耐性を高めてチャレンジする勇気を生み出します。なぜなら、『失敗は想定内』『再チャレンジ』という生き方を覚えるからです。

肯定的諦め … 前向きな気持ちの切り替えであり、出来事を受け止め「まあいいか」ができる。（「あきらめ」は明らかにする語源から来る）

自己決定・自己責任の生き方になる子どもの育て方

1. 「あなたはどうしたいの？」「どうなるといいの？」と聴く

「なぜ？」と問わず「どうしたいの？」と解決した姿を本人に聴く。「どうやるの？」と聞いてきたら「どうしたいの？」と逆質問する。答えた後に「なるほど、他には？」と複数の答えを聴いてみる。「答えは複数ある」生き方はストレスに強い。

2. 小さなことでいいから自分で決める場面を増やす

「今日、学校にどっちの服を着ていく？」「今日の夕飯、卵焼きと目玉焼きどっちがいい？」など、些細なことでいいから、日常生活の中で「自分で決める」という経験を増やしていく。自己決定が少ないと決断することがストレスの生き方になる。