

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

シリーズ⑤/8回 : 自己受容

# 自己肯定感を高める子育てとは？

受容と同意は違う。「そうか、分かるよ、そうだよね」と相手の話を聴いている人は、『**同意(自分も同じだよ)**』の**関係**です。

「そうか、あなたはそう思ったんだ」「〇〇と感じたんだね」と相手の気持ちや考えを受け止めるのは、『**受容(あなたの想いは分かったよ)**』の**関係**です。

今のありのままの自分を丸ごと受け止める。約束したけどどうまういかなかった自分や頑張ったけど負けちゃった自分、なりたい自分になれてない自分。そんな自分も全部ひっくるめて自分なのだ～！と受け止めるのが「自己受容」です。自己受容ができると自己肯定感は上がります。

**後悔と反省は違います！** (いつまでもくよくよしているのは反省でなく後悔です)

後悔とは … 過去の出来事での**自分を受容できずに**自分を責める行為

反省とは … 過去の出来事での**自分を受容して**、次に何を改善するかを考える

**劣等感と劣等コンプレックスは違います！** (自己肯定感が低いと劣等コンプレックスになる)

劣等感 … 他者や理想の自分と比べて落ちこむ状態。この状態を自己受容すると努力という生き方につながる

劣等コンプレックス … 劣等感を自己受容できないと、周りのせいにしてたり自慢することで自分を優位に置こうとする

## 自己受容の生き方になる子どもの育て方

### 1. 課題の分離をして、思いや愚痴を聴いてあげる

「誰の課題か？」と区別することを『課題の分離』という。相手の課題なのに代わりに解決してあげる関係を『**甘やかし**』といい百害あって一利なしである。

相手の悪口やもうやりたくないなどの愚痴をそのまま聴いてあげる。相手の言った言葉を繰り返して言ってあげる。アドバイスや励ましをせずに、相手の思いや考えを聴いてあげるのを『**甘えさせる**』という。丸ごと聴いてもらっているうちに、自分なりの答えを見つける主体性につながる大切な関係である。