



～ 「自己肯定感」ってなんだろう～

「自己肯定感」という言葉を聞いたことはありますか？ 自己肯定感とは「自分は受け入れられている、生きていく価値がある、愛される価値がある」と感じられることです。はっきり意識しているというより、根っこのように、意識の下にある感覚です。そして自己肯定感には「自己主張・チャレンジ・立ち直る」ことができる、また「謝れる・安心して甘えられる」ことにも繋がる力です。生きていくための「自信」とも言えるものです。

さて、自己肯定感とは赤ちゃんであれば、“泣いたら抱っこしてもらえた”という経験、幼児であれば「それは楽しかったね」「それは嫌だったね」と気持ちを受け止めてもらえた経験などで育まれます。十分に甘え、ほめられて自分の存在が大切なものだと思います。またこのことがやがて自分以外の人を大切に思えることにつながります。

「子どものどこをほめて良いのか分からない」というご相談を受けることもあります。「1番になる」のような、目に見える成果を探すことは、なかなか難しいものです。成果よりも、「昨日より上手になった」のように、お子さんの小さな頑張りや経過に目を向けるとほめるポイントが見つかりやすいですよ。園の先生のほめ方を参考にすると、新たな発見があるかもしれません。

また「笑った顔がかわいい」「今日も元気に遊べてえらかった」など、ありのままのお子さんを大切に思っていることを是非、伝えてみてください。言葉でも、スキンシップでも良いと思います。

子育てや家事、お仕事を頑張っている親御さん、「子どもは可愛いけど…とにかく大変！」ということもありますよね。大人に余裕がないとお子さんを受け止めたり、ほめたりするのは難しいものです。子育て中の大人も、リフレッシュの機会を持ったり、一時保育の利用などで周囲の力を借りることも大切です。ちょっと行き詰まりを感じたら、ぜひ「子育て世代包括支援センター」での相談もご利用ください。

【参考書籍】『子育てハッピーアドバイス』明橋 大二著

子育て相談課 母子保健・相談係 臨床心理士 福澤 祥子