

子どもたちが、自分らしく自分の人生を歩んでいけるように
～ 子ども親もともに育つ 自己肯定感を高める子育て ～



●ハートフルスペースでの社会参加・自立に向けた取組

県教育委員会いじめ・不登校総合対策センターでは、県内3カ所の県教育支援センター「ハートフルスペース」の運営をとおして、義務教育修了後の不登校（傾向）やひきこもりの心配がある青少年の学校復帰や社会参加・自立に向けた支援をしています。

子どもたちが、安心して過ごすことのできる環境や関係性の中で、ゆっくりと心をやすめ、仲間とのコミュニケーションや様々な体験活動などをとおして、自分を見つめ、自分らしさを発見し、「次への一步をふみ出す」支援を行っています。

「教育支援センター」や「フリースクール」で、
不登校やひきこもりが心配される子どもたちの学校復帰や社会的自立を支援します

市町設置教育支援センター

教育支援センターとは？

不登校状態にある児童生徒が安心して過ごすことができる環境や関係性の中で、様々な体験活動等をとおして、学校復帰や社会的自立に向けた支援を行っています。



- ◇県内には市町教育委員会設置の10カ所の「教育支援センター」があり、不登校の状態にある小学生や中学生を対象に支援を行っています。
- ◇県内4カ所のフリースクールでも支援を行っています。
- ◇中学校卒業後は、県内3カ所の「ハートフルスペース」で支援を受けることができます。

継続した支援



鳥取県教育支援センター

「ハートフルスペース」

- ・仲間とのコミュニケーション
- ・さまざまな体験活動
- ・自分らしさを発見
- ・将来の夢に向けて
- ・自分のしたいことに向けての学習や活動

安心して過ごせる
居場所

訪問相談

カウンセリング

進路支援



●「次への一步をふみ出す」ために必要な自己肯定感の高まり

ハートフルスペースでの支援をとおして感じることは、「次への一步をふみ出す」ことは簡単なことではないということです。不登校という形でSOSのサインを出している子どもたちだけでなく、その他の多くの子どもたちにとっても同じことだと思えます。

次への一步をふみ出すための意欲がもてない、次への一步をふみ出しても、新しい環境の中で自分らしさを発揮できない、思い通りにならない状況にぶつかったときに立ち直ることができずエネルギーダウンしてしまう・・・。「次への一步をふみ出す」ことの難しさ、その背景には、「自分には価値がある」「自分は大切な存在だ」「私は私でいいんだ」といった、自分自身に対するポジティブな感情を持っていないことがあります。

ハートフルスペースでの支援をとおして、自分自身の存在を肯定する気持ち、すなわち、「自己肯定感」の高まりが「次への一步をふみ出す」ために必要であると強く感じています。

●心の成長の土台にある自己肯定感

諸外国に比べ日本の子どもたちは自己肯定感が低いということがよく言われています。自分自身に対するポジティブな感情よりも、「自分には長所がない」「自分のことが好きになれない」「自分は大切にされていない」といったネガティブな感情をもっている子どもが多いのです。

自己肯定感が育っていれば、何事にも前向きに取り組むことができますし、少々つらいことがあっても「なにくそ!」と乗り越えることができます。逆に自己肯定感が低いと、挑戦しようとする気持ちが持てずすぐにあきらめてしまったり、極端に落ち込みやすく劣等感を抱きやすかったりすることもあります。ときには、相手にキレやすくなることもあります。



明橋 大二 著「子育てハッピーアドバイス」(1万年堂出版)より

自己肯定感は心の成長の土台になるもので、ルールや勉強、しつけなども、この自己肯定感が土台にあって積みあがっていきます。

子どもたちが自信を持ち、自分自身で問題を解決していく力を高め、自分らしく自分の人生を歩いていくことができるよう、昨年度、ハートフルスペースは保護者、支援者とともに子どもたちの「自己肯定感を高める関わり」を学ぶため研修会を開催しました。

研修会では、香川県で「キッズカウンセリング」代表として、1日3つのリソース(こどもの良さや資源)をコンプリメント(伝えて気づかせること)する「3分間子育て運動」をとおして、全国各地で相談活動をされている森田直樹先生からお話をいただきました。研修をとおして学んだことを紹介します。



●子どもの心を自信の水で満たす親の働きかけ

※ 平成31年12月8日(土) 子どもの育ちを支える研修会

◇ 行動上の問題や心身の不調を引き起こす真の原因

森田直樹先生講演より

様々な原因として考えられることはきっかけにすぎず、真の原因は、子どもが問題に対処する力や自信を失っている状態にある、子どもの心のコップの『自信の水』が少なくなっている、つまり燃料不足の状態になっていることにあります。



学校や家庭でうまく力が発揮できず、うまくできないことに強いストレスを感じ、自信の水をたくさん使い枯渇してきます。主に、家庭で補給されますが、親が子どもの自信の水を減らすことに荷担していることもあります。

子どもの問題を解決するには、子どもの心を自信の水で満たせばよく、自信の水で心が満たされれば、子どもは自ら問題を解決していくと考えられます。親は我が子の心を自信の水で満たす家庭をつくる必要があるのです。

◇ 自信の水は「愛情」と「承認」

自信の水の源は、親からの「愛情」と「承認」です。子どもに愛情をしっかりとかけ、しっかりと認めてあげればよいのです。そのためには、次の言葉を付け加えるのです。

【愛情】・・・「お母さん（お父さん）うれしい」 【承認】・・・「～の力があるね」

満面の笑みで愛情を伝えるのがポイントです。世界一幸せな母親を演じるのです。「あなたがお飯を食べているのを見ると、お母さんうれしい。」
「あなたはお母さんをうれしくさせる力を持っているね。」

2つの言葉に共通しているのは、子どもを信じることです。愛情と承認の言葉をかけ、子どもを信じ、動き出しを待ちます。信じられないかもしれませんが、この2つの言葉を使うと、子どもは親の愛情と承認に気付くのです。



◇ 子どもが心を開く

したこと、できたことなどの事実を伝えるのです。だれがということが大事で、ここがないとインプットされません。この言葉かけは1つや2つではいけません。1日3つ以上必要です。心の奥底から子どもへの愛情を込めて言わなければなりません。



そのためには、子どもを毎日観察することが必要です。そして、コンプリメントしたことをノートに記録していきます。記憶は消えますが、記録は残ります。また、良いことしか記入していませんから、子どもに読まれても大丈夫なのです。

「お母さんうれしい。」というのは簡単そうですが、なかなか言えないものです。「ありがとう。」など別の言葉に置き換えてしまいます。そうではなくて、「お母さんうれしい。」なのです。

長くて1か月、短くて10日ほどで、子どもが心を開き、親の言葉を受け入れるようになります。

◇ 子どもを支える柱を立てる

ほめることはコンプリメントとは違います。コンプリメントは事実を見つけて伝える、気付かせることです。事実は嘘ではありません。5W1Hで子どもが持っている力を伝えると、より子どもに伝わりやすくなります。子どもを見る親の目が試されるとも言えます。また、自分の都合のよいことに「お母さんうれしい」を使ってしまう場合があります。これは子どもを操作することになりますので避けます。

インプットし続けると親も子育ての勘が働くようになり、子どもの持つ「ものの見方や考え方のよさ」をコンプリメントできるようになっていきます。「～しかできない。」を「～もできる。」とプラスに転じてコンプリメントできるようにもなってきます。親も子どもと一緒に育つのです。

コンプリメントを続けると、「ぼくは～の力があるね。」とアウトプットし始めます。子ども自身が自分の能力に気付き、自己肯定感を高めることにつながるのです。



◇ 親子の会話を増やす

子どもは成長していきます。子どもを取り巻く環境も日々変化します。その中で、子どものリソースを見つけ、それをコンプリメントして気付かせるのです。それは未来の可能性の種まきにもなるのです。



子どもの能力は計り知れないものがあります。自分らしく自分の人生を歩んでいけるように、子どもの持っている DNA に刻まれた可能性の起動スイッチを押す必要があります。そのスイッチが1日3つのリソースをコンプリメントすることなのです。

● 1日3つのリソースをコンプリメント

子育ての中で、子どもとどのように関わっていけばよいのかを悩むことが多くあります。望ましい行動に子どもを導きたいのに、反抗的な態度や言葉、投げやりな様子に、子育ての難しさを感じる場合があります。森田先生は「愛情と承認の言葉をかけ、子どもを信じ、動き出しを待ちます。信じられないかもしれませんが、この2つの言葉を使うと、子どもは親の愛情と承認に気付くのです。」と話されました。

教育相談に来られた保護者の方にも、リソースをコンプリメントすることを紹介しています。会話が増え、仕事に行く前に子どもが「がんばってね。」と声をかけハイタッチしてくれたと、今までにない変化が見られたことや再び登校するようになったことなど、うれしい報告を聞きました。

ぜひみなさんも、お子さんのリソース（子どものよさや資源）を満面の笑顔でコンプリメント（伝えて気付かせる）してみてください。

【参考】

◇森田直樹著「不登校は1日3分の働きかけで99%解決する」リーブル出版

◇明橋大二著「子育てハッピーアドバイス」1万年堂出版

◇鳥取県教育支援センター「ハートフルスペース」

(いじめ・不登校総合対策センターHP)

<https://www.pref.tottori.lg.jp/217976.htm>

