



こども相談室だより

No.23

令和3年3月発行

新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、一年以上が過ぎました。今まで当たり前でできていたことができなかつたり、楽しみにしていたことが中止になつたりして寂しい思いをした方も多いことでしょう。また、感染者が増えることで不安を感じる等、私達の心にはストレスがかかっています。今回はストレスに打ち勝てるよう“自己肯定感とは？”と“新年度に向けて”についてお伝えします。



自己肯定感とは？

ありのままの自分を受け入れ尊重すること。それは、良くない状況に置かれたり不運に見舞われたりしても、「それでも自分には価値がある」と思えること。



つまり、「自分のことが好き、自分は大切」と思えることが自己肯定感です。



“自己肯定感を高めよう”と聞くけれど・・・

私達が生活していくうえで不安なことは色々出てきますが、自己肯定感が高いと、この不安をはねのけられます。しかし、自己肯定感が低いと自信が持てず不安になり、心のバランスを崩してしまうことがあります。それは、大人も子どもでもあることです。そのため自信を持ち元気に生活していくことが出来るように、自己肯定感を高めましようと言われるのです。

◎自己肯定感が下がる時・高める対応 (一例)

自己肯定感が下がる時	自己肯定感を高める対応
<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちを受け止めてもらえない ・失敗した時に怒られる ・誰かと比較される 	<ul style="list-style-type: none"> ・悲しい時、悔しい時、うれしい時等、子どもの気持ちを受け止めましよう。例：「悲しかったね」「うれしかったね」等 ・失敗した時は、うまくできなかった気持ちを受け止めましよう。例：「うまくできなくて悔しかったね」等 (危険なこと等はしっかり伝えて大丈夫です) ・運動やテストの点数など、人との比較ではなく過去の本人と比べましよう。例：「前よりなわとびたくさん跳べたね」等

子どもの気持ちに寄り添うには大人の自己肯定感も大切。いつも頑張っている大人は自己肯定感も下がりやすいそうです。「自分のことが好き」「自分は頑張っている」と、ほめてあげましよう。親同士、お互いにほめあう事も良いようです。



気温の高い日も増えてきて、少しずつ春の訪れが感じられるようになってきました。まもなく新年度が始まります。心機一転。希望を胸に新しいスタートが切れると良いですね。

✧ 新年度に向けて ✧

もうすぐ4月。入園・入学、そして進級は、お子さんにとっても親御さんにとっても期待や不安が入り混じることでしょう。

お子さんは新しい春にワクワクしていますか？ドキドキしていますか？



可愛いお子さんの入園・入学・進級に期待したり、お子さんを心配するあまりに「幼稚園に入って着替えができないと困るんだよ」「そんなんじゃ1年生になれないよ」などの声かけをしてしまったりすることもあるかと思います。

自分でできれば安心だからという親心からなのかもしれませんが、言われたお子さんは入園や入学・進級への不安がつのってしまいます。不安がつればワクワクよりもドキドキの方が大きくなってしまいますね。

同じことを願うことばですが、「お着替えが自分でできたら安心だね」「これができたら1年生、楽しみだね」のように、安心につながりやすい声かけが望ましいでしょう。

また、「入園・入学なのに〇〇ができていないからダメ」と考えたり言ったりせずに、「できないことや難しいことは、お願いして手伝ってもらおう」のように《こうすればいい》ということも教えておいてあげると、お子さんの不安が軽減され、より安心して新年度を迎えやすくなります。



新しい環境の中では、様子もわからず、覚えなくてはならないことがたくさんあり、誰でも疲れるものです。お子さんは園や学校でパワーを使い果たして帰宅します。

新年度から『あれもこれも完璧に』などとは考えずに、環境に慣れるまでは家庭ではゆっくり休ませてあげましょう。それまでできていたことができなくなってもよしとしたり、手伝ってあげたりするくらいの余裕をもったスタンスで過ごしてはいかがでしょうか。

お気軽に
お電話ください

長野市子育て支援課こども相談室

相談専用電話番号
026-224-9746

平日 8時30分～17時15分

