

こども相談室だより

No.21

令和2年3月発行

こんにちは。

「こども相談室だより」第21号を発行します。

春の訪れとともに、進級・卒園の時期を迎えます。

今、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、小学校等がお休みになり、お子さんが家で過ごす時間が増えています。今回は“自己効力感の大切さ”と“家庭で楽しく過ごすヒント”についてお伝えします。



それって本当に困ったこと!?

～ にこにこ園訪問の様子から ～

Aちゃん



友達の顔を
ひっかいてしまった。

Bちゃん



玩具を取り合い友達に
玩具を投げつけてしまった。

保育者・保護者・発達相談員と一緒に状況を振り返ると…

丁寧に
伝えてるのに…
私の対応が間違っ
ているの?

Aちゃんはひっかいてしまう前に
何度も友達に声をかけていた。

泣きたい…

玩具が当たった友達よりもむしろ
Bちゃんがいつまでも泣いていた。

保育者

Bちゃんの保護者

発達相談員より・・・困った姿だけではなく、けんかが起こる前後をよく見たり話を聞いたりしてあげると、そこに成長の芽が感じられることがあります。今すぐ解決しようと焦りがちですが、「きっと自分で何とかできるようになるかなあ」と長い目でお子さんの成長を見守ってくれるといいですね。



自己効力感コントロールする力で高まる

「自己効力感」とは「自信がある」に近い感覚でしょうか。「できた体験」が自己効力感を高めるといわれ、感情や行動をコントロールする力が向上し、ひいては意欲やモチベーションを引き出すことにもつながると言われています。

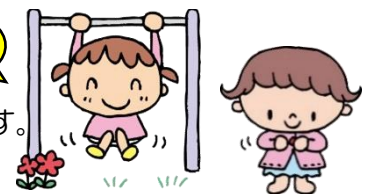
この「できた体験」はどのように培われるのでしょうか。2～3歳のお子さんであれば、“自分で着られた” “自分で持てた” “(散歩で) 歩き通した” など日々、「自分でできそうだ」や「できた」で満ち溢れています。4～6歳のお子さんであれば、

「お友達と一緒になら(鉄棒の) 前回りにも挑戦できそう」

「～なことがあったけど泣かなかったよ」などの「できた体験」があります。

親が我が子にも「自信を持たせたい」と願うと、“かけっこで一等賞を取れるようにしなければ”とか“〇〇ちゃんは劇の主演やったからなあ”などと焦ったり、無力感にさいなまれたりしがちですが、親は「できた」を体験させてあげるだけでいいのです。自己効力感に繋がる自分をコントロールする力を高める「できた体験」は身近なところにたくさんあるのです。

できた!





まずは自分をコントロールする力を高めよう

自分をコントロールする力を身に付けるために、日常のことを一緒に取り組んでみましょ

う。「着替え」には自分の体がどうなっているか、身体部位の名前やそれぞれの位置を知る必要
があります。「食べる」時にも口の位置がわかり、スプーンで食べ物を運ぶ動きを身に付けなけれ
ばなりません。「やらないのではなくできない」と考えて子どもの手を取り誘導し、**励まし認める**
ことでだんだんやり始めることでしょう。「手をつないで歩く」ことは、触りたいものが気になっ
ても手を繋いでいる人に身を任せて歩くということです。大人が主導権を持って歩きます。決して
手を離す、言うなりになるなどしないで鼻歌でも歌いながら歩いてみましょう。「外に出る時は靴
を履く」も、はやる気持ちを抑えて行わなければなりません。見守ってあげましょう。
きっと**自分をコントロールする力**が身に付くでしょう。大人への信頼感とともに…
これらの力がやがて「整列して待つ」「順番を守る」「相手の様子に気付く」こと
に実を結び「みんなと一緒に仲良く遊べる」ことに繋がることでしょう。



家庭で楽しく過ごすヒント 「親子で体を動かすって楽しいね！」

★ はっけよいのこった

力が入ったら、親が
少し後退してみせ、
「押す力」を実感で
きるようにします。



ロープや
ビニールテープ
で土俵を作ると
いいよ！

★ 段ボールおふろに入ろう

段ボールという空間の
制約を設け、「自分の体
を小さくする」という
イメージを持ちやすく
します。



親が見本を
見せたり
補助したり
しましょう



大人だって

自分の体であっても自分が操作できるのは呼吸だけだそうです。心臓の鼓動も体温や血圧を
調節することはできませんが、深呼吸をすることで気持ちが落ち着いたという体験はありますね。
様々な種目のアスリートが息を大きくフーッと吐ききってスタートしていく姿を目にします。

誰でも投げ出されなくなったり途方にくれたりすることはあります。自分の不調に気付くことがど
んなに大切なことか！そんな時こそ深呼吸。自分で自分の胸の内を眺めてみましょう。どんな自分に
気付くのでしょうか。やり抜くことや達成することだけがゴールでしょうか？ そこで立ち止まったり
弱音をはけたりすることで自分を取り戻せたなら、それも**自己効力感**の高まりに繋がると思います。



お子さんの
様子が気になる、お子さんへの
接し方で悩んでいるなど、
困った時は何でもお気軽に
ご相談ください。

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
毎月第2火曜日 17時30分～19時30分