

## 『本物の自己肯定感』

日本人の子どもは、自己に満足している子は、半分もいない。  
自分には、長所があると応える割合は、  
際だって低いとはいえないが、  
ちょっとでも、欠点があると、  
自分を否定してしまう傾向にあると思われる。

三歳までに、ちゃんと自己肯定感をはぐくむと  
それ後の、トイレトレーニングなどのしつけにも、適応でき、  
6歳からの、小学校での学習の基礎ができる。

親が、家で「やばい」「むかつく」等しか、子どもと会話がないと  
普通の会話がないう家庭の子どもは、  
小学校で学ぶ基礎ができないこともある。  
はじめる前から差が付いていて、小学校で出遅れ、  
分からない子どもは、勉強がどんどん嫌いになっていく。  
人間関係も、ちゃんと結べないし、いじめの対象になったり  
反対に、いじめをすることで支配しようとするが、  
実態は、被害者の子どもに依存している。

貧困家庭で、親の愛情を受けず、  
無条件の肯定感をはぐくむことができないと  
人に対する信頼感もないし、  
自分自身も自信を持つことができなくなる。

もっと、子どもをほめて育てる必要がある。  
そこで、論点になるのが、  
「子どもを甘やかすと増長する」という親。

でも、「甘えさせる」と「甘やかす」は、  
似て全然異なるものである。

「甘えさせる」は、情緒的欲求に応える。愛情を与える。  
「甘やかす」は、物質を考えなく与える。

甘えさせる親は  
子どもが、愛情を求めたときに、ちゃんと愛情を与える。  
そうすると、子どもが安心して甘えることを学び  
親の愛情を受け取ってくれる。  
時には、ものを与えることも、いいときもある。

でも、甘やかす親は、子どもの相手が面倒くさいから  
ゲームを買い与えたり、健康に悪いお菓子を買って与えたり。  
大人しくなれば OK という感じ。  
その場しのぎ。

そうすると、子どもは、  
心の寂しさをもので埋めるようになる。

また、甘えさせる親は  
子どもができないときに限り、助ける。  
失敗しても、危険のない場合は、ちゃんと失敗させるし  
失敗から立ち直ることも経験させる。  
失敗して、悲しい子どもの感情を受け止め、勇気づける。

でも、甘やかす親は、極端に振れる。  
母親に多いのが、過干渉。

子どもが時間をかければできることも、  
じれったくになって親がやってしまう。

そして、しつけという名目で、  
子どもをしかり、お説教をくどくどする。

反対に父親に多いのが無関心。  
突き放しっぱなし。全く助けない。  
子どもは、父親に「何か言ってくれ」と思うし  
母親には、「何も言うな」と思ってしまう。

突き放しっぱなしだと「孤立」してしまう。  
助けて欲しいときに、適切に助けられる経験をすると  
人に対する信頼感を養われるし  
安心して、「自立」する勇気を養われる。

そして、甘やかす親よりももっと酷い、  
虐待のような過酷な状況を体験し、  
何も感情がなくなってしまった子どもが  
心を開く過程を一緒に見ていきましょう。

第一段階「感情を全く見せない」  
ロボットのような状態。大人しすぎる。  
この段階では、無条件に愛情を与えることが必要。

第二段階『身体化』「身体や行動の症状として問題が現れる」  
身体には、心身症や起立性調節障害や摂食障害、夜尿など  
行動は、リストカット、見捨てられ不安、不登校など  
ここで、症状を押さえつけると、第一段階に戻ってしまう。  
自傷他害が、限度を超えない限りは、ちゃんと出すことが大事。

第三段階『行動化』「甘えと怒りが極端に振り子のように噴出」  
我慢してきた期間が長いほど、その程度は酷い。  
赤ちゃん返りをしたかと思えば、  
暴言・暴力がかなり酷くなる。  
この時期は、親が一番しんどい。  
取り返しの付かない犯罪にさえ至らなければ、  
子どもが、感情を取り戻している過程なので、  
むしろ、そこまで、親がよく回復まで歩みを共にしたという感じで  
不安や心配は、第一、第二段階よりもしなくていいくらいだ。

#### 第四段階『言語化』

「親と友達のようにべらべら話すようになる時期」

親との信頼関係を安全基地にしつつ、

外の友達との信頼関係の構築を目指す。

友達との適切な距離感や関係性が分からない時期は

失敗し、落ち込むが、親に助けを求めることも学んだ後なので

親に愛情を補給してもらい、また友達との関係の構築を試みる。

それを繰り返すうちに、社会性を身につけ、

コミュニケーションや人と協力することの楽しさを感じる。

定型？の発達でも、自分の感情を

言葉で表現できるようになると

怪獣のような2歳児の反抗期はおさまることが多い。

第五段階「敬意を持って対等な人間関係を築ける」

親との関係も対等なものとなり、

恋愛や、学業や仕事を通して、自分の大切な関係を築く。

たまには、落ち込むこともあるが、

それまでの学びがあるから、

自分で立ち直ることもできるし

適切に助けをもらうこともできる。

第一段階から第五段階までに行くのに

ずっと大事なのが、「自己肯定感」を成長させていくこと。

本物の自己肯定感は、いいところだけでなく、

悪いところも受容し、存在していることに対して

深い愛情と信頼に基づいて肯定する。

そのための具体的方法をいくつか伝えます。

スキンシップは大事。

子どもの頃は、ちゃんと抱きしめてあげる。

そして、時間をとって、子どもの話を聞く。

ただ聞くことが、基本。傾聴。

まずは、感情を受け止めて、

それでも、子どもが整理できなくて酷く苦しんでいるようなら、

時には、適切な質問を投げかけて、方向を修正する。

あまりにも、分かってないときだけ、最小限の情報を与える。

できないところは、目に付きやすいし、

問題が起きれば、誰にでも分かるので、

そこに、親や周りの注意が行きがちである。

でも、ずっと子どもに関心を持ち続けていると

以前よりできたところや頑張っているところに

親も気づけるようになる。

要求水準を高くしすぎないで、

周りのすごくいい子と比べないで

我が子の、小さくてもいいから成長を発見し、  
それを子どもに嬉しそうに報告してあげよう。

そして、「ありがとう」と、子どもに心を込めて伝える。  
子どもも誰かの役に立つのは、ものすごく嬉しい。  
大好きな親の役に立つのも、とても嬉しい。

そして、何より嬉しいのが、  
親が幸せそうな顔で、

「ありがとう」と言ってくれること。

親も子育ての一番の原点は、  
子どもの幸せそうな顔を見たいからではないのか？

子どもは、ちゃんと自分で  
よくなりたと思っているし、よくなる力もある。

親が、それをちゃんと信じてあげる。

聞くことが大事なのも、アドバイスを与えても  
子ども自身が、自分で考えて出した結論でなければ  
夏休みの宿題を丸写ししたのと同じ。

アドバイスしたいのを我慢して

ちゃんと子どもが適切な答えにたどり着くのを信じて  
聞き続けければ、

子どもは、悩み、考え、決断し、

親に見守られながら、安心して行動し

時に失敗しても親に頼り

段々と成功することが多くなって

子ども自身が成長し、自立していき、

子ども自身が本物の自己肯定感を育て

そして、そのまた子どもにも、

連綿と伝えられていこう。

「子が宝なら、親もまた宝」

親に対して、社会も協力して、暖かくサポートする。

未熟な親だとしても、ちゃんと、頼れる人が付いてあげる。

親も、子どもを産んだときは、一年生。

社会全体で、子育てをし、親育てをする。

その過程で、社会全体も成長していく。

愛情を与えれば、空間的にも時間的にも広がっていく。どんどん、どんどん。

ただ、自分と身近な人の幸せそうな顔を見たい

という原点を忘れない。

周囲の人と、助け合って、時には喧嘩し、

それでも、関係は揺るがず信頼し、

共に成長をし続けていく。

その基盤は、自己肯定感であると感ずます。

ありがとうございました。