



カウンセラーだより

たじま絆保育園 H30. 5月号

保護者の皆さま、こんにちは！もう暑い埼玉・・・お変わりございませんでしょうか？季節の変わり目、ご自愛くださいませ。

今月号はリレーションシップ企画の第1弾として、0歳児クラスからのオーダーである『自己肯定感を育む声の掛け方』についてお送り致します！



自己肯定感を育む声の掛け方

まず自己肯定感とは、「自分は存在に値する」「愛されている」「必要とされている」と自らの生を受け入れられる感覚を指しています。他には似た概念として、自尊心：自分を尊重する態度、自己効力感：自分なら出来るという意識、などがあります。有名な話ですが、先進諸国に比べ、とかく「日本人は自尊心が低い」と言われています。

これは何故か？諸説ありますが、日本人は小さいころから権威者（親や先生）に、「急いで！早く！」「静かに！」「お約束！」と周りへの気遣いを求められ、生きてきました。ここから大なり小なり焦る気持ち（「急がなくては！」）や周りからどう見られているか気にする気持ち（「静かにしなくては！」）が生まれ、「お約束！」の通りに、本人は良い行動をするべく頑張ります。この権威者からのプレッシャーがあまりにも強く、お約束通りに行動しすぎれば、周りからの目に怯え、自分の欲求を抑え込んでしまいます。これでは自己肯定感など生まれる訳がありませんね。

こうした文化に生きてきた私たちにはなかなか難しいのですが、人から「あなたはどうしたいの？」「そのままでOK」「あなたは大切」「大好き・愛している」「必要」と尊重・信頼されれば、やがてその人は周りの人への気遣いや余裕が生まれていくでしょう。

PS.日本人は生きるのが大変・・・つい相手に「こうして欲しい」「ああして欲しい」が働きますが、少しずつ相手を尊重・受け入れられる人になりたいですね。

6月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 原則として、毎週水曜09時～18時に出勤予定です。



**6月号は1歳児クラスからのオーダーである
「こどもの自立や主体性を育む関わり方」についてお送り致します！
ぜひ、ご覧ください！**