

井通・青城学府保健だより

令和4年11月8日

第2号

井通・青城学府（豊田南中学校・豊田南小学校・青城小学校）

学府学校保健委員会を開催しました。

10月11日（火）、青城小学校体育館で井通・青城学府学校保健委員会を行いました。講師にスクールカウンセラー伊藤真一氏をお招きし、「子どもの心を育てる親子のかかわり」というテーマで講演をしていただきました。



●愛着とレジリエンスとは●

レジリエンス

打たれ強さ、心の回復力 = しなやかなたくましさ

愛着

安全感、安心感、自信

幼少期（主に0歳～3歳）に愛着を育てることは、成長過程で起こる困難に対応する精神力を養うことに効果的です。幼少期だけでなく小中学生の今からでも、親子のかかわりで愛着を育てることはできます。



●子どもの心を育てるかかわり●

① 褒める

褒める＝「承認」することと捉え、「それでいいよ！」というメッセージを日頃から伝えることが大切です。大袈裟に褒めるのではなく、笑顔や親指を立ててグッドポーズ等の方が、自然で効果的です。子ども達は褒められることで、自発的な良い行動が増えます。

② 叱る

叱る＝「褒めるための種まき」です。叱ったら褒めるをワンセットにすることが大切です。例えば、宿題をやりなさいと叱った後、子どもは宿題をやったのに何も言わないケースが多いです。「頑張ったね（褒める）」「OK（承認）」を付けるとワンセットになります。

③ 傾聴する

子どもの話によく耳を傾けます。人は、自分の考えや出来事を信頼する人に話すことで、自分の中の答えや気持ちが見えてくることがあります。これは大人も子どもも同じです。子どもの話に対して、初めから意見をしたり、否定をしたりするのではなく、まずはただ寄り添って話を聞いてあげることが大切です。

●参加者の感想（一部）●

褒めるについてなどは、自分が日頃実践していることが間違っていないと分かり、自信がもてる話もあり、これからもがんばろうとすることができました。

逆に、褒めるがオーバーアクションではなく、まずは「承認」ということが印象に残ったので意識したいと思います。

褒めたり、傾聴したりすることは、真に相手を認めること、このような手法が互いの信頼を生み、良い関係ができていくと思った。

レジリエンスの意味・言葉を初めて知りました。打たれ強さ、回復力は、成長する中で必ず必要になってくると思います。褒められて気持ちがよいや意味のある叱り方をし、愛着を育てていきたいと思いました。

叱る時は、その時に叱らないと伝わらないとよくきくため、褒めることは後で気がついて、まあいいかとやめてしまいがちです。

お話を聞き、後々や他人でも効果的と知り、早速実践してみたいと思います。

安全で安心を子どもが感じられるように、夫婦2人で実行できるといいなと思いました。褒めることは、成長するとなかなか難しい部分もありますが、ささいなことでも見落とさないようにコミュニケーションのとり方を考えていきたいと思います。

日々の生活の中で、叱ることの方が圧倒的に多く、その後の褒める（フォロー）という事は自分の気分次第のことが多いなと思いました。きちんと子どもの話（言い分）を聴き、一緒に考えたり、叱った後にできた時はきちんと褒めたりして、自信をつけてあげたいなと思います。

褒める、認める、話を聞くなど当たり前のことだけど、自分自身子どもにどのくらいできているかなと改めて振り返る機会になりました。

先生のおっしゃる通りの出来事が先日ありました。少しだけ心に余裕があったとき、行動に移してほしい時に「やっぱりできるんだ！こんなに早く！すごい！」とプラスの言葉で伝えたら行動に移してくれたことがあり、褒めるっていいなと思えました。

多くの方の御参加、ありがとうございました。
今後も、学校と家庭で連携しながら、子どもたちの心を育てていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

