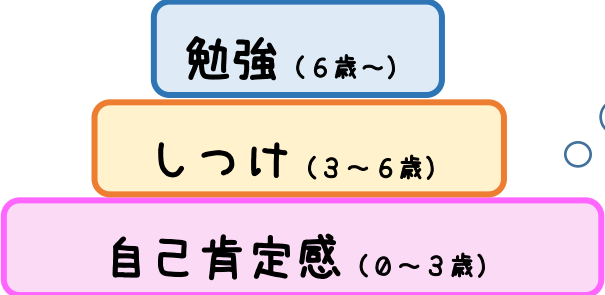


ほけんだより

令和8年5月20日発行
 芽室町子育て支援課子育て支援係
 TEL 62-9733

こころの土台づくり ～自己肯定感って何？～

自己肯定感とは、「自分は大切にされている」「私は私でいいんだ」という気持ちのことです。この気持ちを土台にして、初めて「しつけ」や「生活習慣の獲得」が可能になります。そして、それを更に土台にし「学び、勉強」となります。まさに**人生を生き抜くための土台**となります。



～自己肯定感を育む関わり方～

■ 一番有効な言葉は「ありがとう」 ほめ言葉が、心の土台をすくすく育てます！

叱ってばかりだと、親の顔をうかがうように…

何度言ったらわかるの!!

立ったらダメ!!

片づけなさい!!

叱るよりほめる！
できているところを見つける

手伝ってくれて助かったよ

片づけできたね、えらいね!

ほめられた！またやってみよう!

時間がかかるが、自己肯定感が育っていきます

ますます自分は大それた人間なんだと思うように…

■ 嬉しい気持ち、辛い気持ち… 思いを「共感」する。
 こどもは「自分の気持ちをわかってもらえた」「自分のことを大切に思ってくれている」と感じることができます。

■ 「話を真剣に聞く」だけで、「あなたは大切な存在だよ」と伝えることになります。

どうしても叱らなければいけないときは…

- ①
子どもの動きを止める
- ②
視線を合わせる
- ③
一言で

NG

離れた場所から感情的に叫ぶ

「だらしのないやつだ」等と人格を否定する

大人（保護者）の自己肯定感を保つ暮らし

我が子を産み、育てていく中で、必ずママもパパも「**自分の育ったルーツ**」と向き合います。
それは、自分の一番身近にある「**子育てモデル（見本）**」だからです。

よく外遊びをして遊んでもらったな～



うちのパパは〇〇が得意だったな～

ママにほめて貰ってうれしかった

私より弟ばかり可愛がって、
実は寂しかった

友だちのお母さんがうらやましかった

ママによく怒られて辛かった…

本当はもっと話を聞いてほしかった



自分の両親みたいな親になりたい。
いやいや、そうはなりたくない！

あなたにとって自分のお母さん、お父さんとはどんな存在ですか？

自分はどう育てられたと感じますか？

「子育て」とは、我が子を育てながら、写し鏡のように「自分自身」や「自分の育ち」と向き合う作業。
それは時として、心満たされる記憶だけではなく、苦しさや辛さと向き合うことにも繋がります。

今、目の前にいる「我が子」 その子をしっかり見つめよう

子育てに「親としての責任」を感じ
プレッシャーや重圧に捉えがちだが、
目の前にいる我が子にとって、今の自分にとって
「最良な方法」を選択し実践していこう。



みんな違って、みんないい！！

過去の記憶や周囲との違いに囚われすぎず、
自分が親になり、感じたもの・考えたものを実践する。
こどもの発達や性格には、違いやスピードの差はつきもの。それも個性！
「うちは、うち」「これでいい！」とたまには、吹っ切ってしまうおう(^▽^)/

親であると同時に、本来のありのままの「自分」を受け入れる

無理は禁物。
自分たち家族にとっての「こどもとの向き合い方」や「子育て方法」がある。
親である自分をたまには、自ら「励まし、労り、認めてあげる」

ママとパパの自己肯定感もとっても大切(^▽^)/ 自分自身をまず、認めてあげよう