

相模湖藤野ブロック家庭教育事業

自己肯定感～子供の意欲を引き出す関わり合い～

講師 水元和也さん 心理カウンセラー セラピールーム・ソラ代表

日本心理セラピスト協会理事長

講師 石原さわこさん 日本心理セラピスト協会認定 上級セラピスト

本日の流れ

- ① 自己肯定感の大切さ ②我々が子どもたちにできること ③教育とは
- ④自己肯定感の育て方 ⑤愛とは何か ⑥人生はシンプル

うつ病患者 1000 人以上対応 共通は自己肯定感が低い、自己否定

その結果 自己肯定感不足→うつ

自己肯定感を上げるとうつ病はほとんど改善される

自己肯定感とは人生の土台

自信の構造 優先順位①②③

- ① 自己概念アイデンティティ ②能力 エフィカシー ③外見、環境

自己を肯定する感覚 これは感覚。例えば

自分が自分を肯定できるようになるだけでとても生きやすくなり、様々なメリットを感じるようになる。自己受容 いつでもなんでもできる素晴らしい自分サイコー

できなくっても大丈夫！問題ないって思えることも自己肯定 完璧ではない自分を受け入れること

自己肯定感があることのメリット

人生がとても生きやすくなる 自信が付く 傷つかないメンタルを手に入れられる

自分を許せるようになり、自分と仲直りできる 自分のことが好きになる

うつ病、不眠症などが改善される 人間関係がとても良くなる 人から好かれるようになる

緊張しなくなる 色んなことにチャレンジできるようになる 嫌な記憶を思い出さなくなる

アダルトチルドレンを克服できる

逆に

自己肯定感がないと、これらの全てが反転する いじめ、不登校、引きこもり、ニート

自己肯定感はあるとないの二元論ではない

どのくらい自分を肯定しているのか 自分好き度を測ってみよう。

Gift

私たちが子どもたちに送ることができること

子どもたちに自己肯定感を持たせてあげること

自分自信の力を乗り越えられる力を渡してあげよう。大人になったら何でも自分で乗り越えるしかありません。

- ① やってみせる ②やらせる ③褒める

教育とは 教えること 育むこと

否定されて育ったら。

やる気が出ない。やりたいことがわからない。めんどくさい。

自分が社会に出て役立つというビジョンが思い浮かばない。

→これは結果。

結果を生み出すには原因が必要（ジエームズアレン「原因と結果の法則」）

叱らない教育

褒めることも、叱ることもしてはいけない。（アドラー） 叱らずに教育することが大切なのです。

教えればいいんです。叱る必要なんて全くありません。教育とはそういうものです。

どんな種を蒔きたいか？

① 恐怖②悲しみ③憎悪→①優しさ②愛③賢さ

相手を大切に扱うと相手の心に何が埋め込まれるか

※叱るのではなく、気づかせるように促すことが大切

ダメな部下はいません。ダメな上司がいるだけです。Meta 代表

子どもがテストで悪い点数をとった時に子どもが問題行動を起こした時に、叱るのではなく、子どもに謝ってください。

教え方が悪いだけです。あるいは向いてない。

褒めることにはパワーがある

私がデザイナーになった理由→たった一回褒められただけでも人生の方向性が変わることがある

できるって思い込ませることは親や先生の役目 よって褒めることが大切

自己肯定感が高いと失敗することが怖くないので、自ずと色々なことにチャレンジするようになる

×やりたいことが見つからないから、やらない→○やらないから、やりたいことが見つからない

褒める文化を根付かせよう

日本人の多くは、自分を褒めないし他者も褒めない

悪いところやできてないところを探す癖がついてしまい、それが当たり前とってしまいます。

しかし、褒められた方が人は成長します。褒め褒めした方が、確実に自己肯定感が上がる

mind の樹

自己肯定感って結局 思い込み 子どもたちに思い込ませることが

結果としていい結果、方向性に向かう可能性がある

文責 中村会長