

子育てハッピーセミナー  
～子育てがラクになるコツ教えます～



1

今の子どもをめぐる問題の根っこは？

・「自己肯定感の極端な低さ」

(自己肯定感＝自己評価、自尊感情)

2



私は存在価値がある 必要な存在 大切な人間 生きてていいんだ 私は私でいいんだ	自分なんて存在価値ない いらぬ人間 いない方がまし
---	---------------------------------

3

どうしてそんなに自己肯定感が  
低くなるのか

- ・虐待
- ・いじめ
- ・関わりが希薄(手のかからないいい子)

※いい子は、手をかけてもらえない。

4

どうしてそんなに自己肯定感が  
低くなるのか

- ・虐待
- ・いじめ
- ・関わりが希薄(手のかからないいい子)
- ・ひといちばい敏感な子  
(Highly Sensitive Child:HSC)

5

どうしてそんなに自己肯定感が  
低くなるのか

- ・ひといちばい敏感な子  
(Highly Sensitive Child:HSC)
  - ・5人に1人の頻度で存在する。
  - ・発達障がいとは異なる。
  - ・病気や障がいではなく、特性(生来の気質)
  - ・感覚的にも人の気持ちにも敏感
  - ・手のかからない、いい子になりやすい。

6

### 自己肯定感を育むために大切なことは？

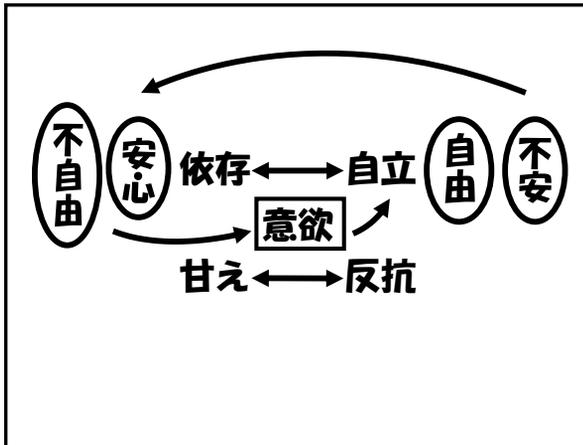
- 子どもの「甘え」を受け止めること

7

### 子どもの心は、どのように成長するのか

- 1)子どもの心は、依存と自立の繰り返しで大きくなる。

8

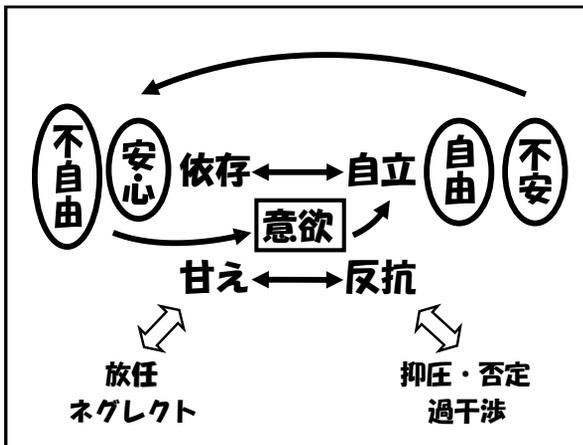


9

### 子どもの心は、どのように成長するのか

- 1)子どもの心は、依存と自立の繰り返しで大きくなる。
  - 甘えた人が自立する。
- 2)してはいけないこと

10



11

### 子どもの心は、どのように成長するのか

- 1)依存と自立の繰り返し
  - 甘えた人が自立する。
- 2)してはいけないこと
  - 放任と過干渉(抑圧)
- 3)手のひらの中の卵
- 4)誤解されている「甘え」の大切さ
  - 甘えにも二種類ある。
  - 「甘えさせる」と「甘やかす」のちがいが

12

## 「甘えさせる」と「甘やかす」は違う

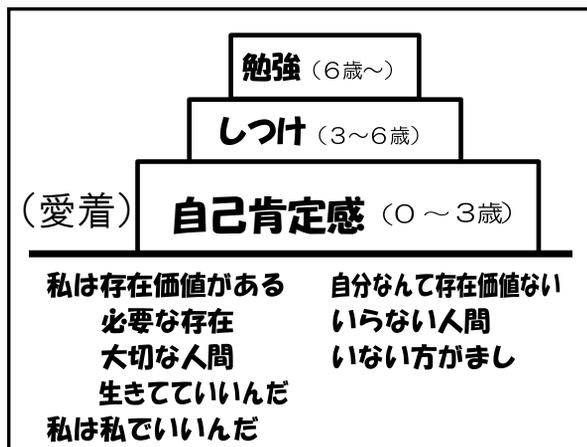
- 甘えさせる
    - ・子どもの情緒的な要求に応える（抱っこ、話を聞く）
    - ・子どもができないことを手助けする。
  - ×甘やかす
    - ・子どもの物質的な要求に言われるがまま応える（お金、物）
    - ・子どもが自分でできることまで大人が手出しする。（過干渉）
- ※適切に甘えを受け止めてもらうことで、子どもの心は安心感をもらい、自己肯定感が育つ。

13

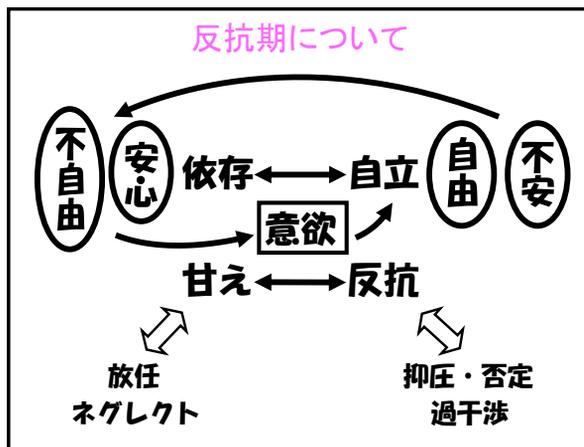
## 「愛情」と「甘え」は車の両輪

- ・世の中の人々は、「愛情」は大事だというのが、「甘え」はダメだという。
- ・しかし大人の愛情を子どもに伝えるためには、子どもの側に「甘え」が必要。（甘えてこない子どもに愛情を伝えるのは難しい）
- ・だから、「愛情」が大事だとすれば、子どもの「甘え」も大切にしなければならない。
- ・この「愛情」と「甘え」のセットを、「愛着」という。自己肯定感は、子ども時代の「愛着」によって育まれる。

14



15



16

## 反抗期について

- 第一反抗期: 1歳半~3歳
- 第二反抗期: 思春期

※反抗したら一安心

17

## 自己肯定感を育むのに、特別なことは必要ない!

ご飯を作る、洗濯する、寝床を用意する  
病気になるたら、医者連れて行く  
話を聞く

→何気ない「日々のお世話」が何より大事

18

### 自己肯定感を育てるために 具体的にどうすればいい？

#### 1. スキンシップ、話を聴く

※子どもの気持ちを汲んで、言葉にして返す  
(言葉育て)

19

### 自己肯定感を育てるために 具体的にどうすればいい？

#### 2. ほめる

- 1) できないことより、できているところに注目
- 2) できて当たり前でなく、できなくて当たり前
- 3) 比較するなら、以前のその子と

20

### 自己肯定感を育てるために 具体的にどうすればいい？

#### 3. ありがとう

・「ありがとう」は最高のほめ言葉

21

### 子どもにキレてしまうとき

- ・過度の責任感を持っている→肩の力を抜く。
- ・子どもを変えようとするよりも、子どもが今、すでにもっているいい所に注目する。

22

### 親の自己肯定感も大切

- ・親も自分のケアをすることに、罪悪感を持たなくていい。  
(飛行機のマスクのたとえ)
- ・自分をほめてくれる人を一人は見つける。
- ・自分で自分をほめる練習(リフレーミング)  
「子が宝なら、親もまた宝」

23