

# プラタナス



令和2年9月15日(火)

市川市立市川小学校  
校長 蜂須賀 久幸<https://ichikawa-school.ed.jp/ichikawa-sho>

## 親も子も、自分を好きになろう！

7月に児童を対象として行った「教育相談アンケート」に、『あなたは、自分によいところがあると思うか？』という設問があります。その結果は次のとおりです。

	そう思う	まあ思う	〈計〉	あまり思わない	思わない
1年生	57.6%	+ 28.8% =	86.4%	6.8%	6.8%
2年生	43.4%	+ 35.8% =	79.2%	13.3%	7.5%
3年生	37.3%	+ 40.9% =	78.2%	10.0%	11.8%
4年生	66.0%	+ 21.7% =	87.7%	5.7%	6.6%
5年生	50.0%	+ 26.5% =	76.5%	14.4%	9.1%
6年生	21.6%	+ 43.3% =	64.9%	18.9%	16.2%
ひまわり	37.5%	+ 37.5% =	75.0%	12.5%	12.5%

これを見ると、高学年では「自分に自信がもてない」「自尊感情が低い」割合が大きくなるということです。謙虚さの表れという見方もあるでしょうが、決してそればかりではないでしょう。

本校の教育方針4つの柱の一つに、「自己存在感・自己肯定感を高める（自分を信じ、自分の良さを感じ、自他を励ます）」ことを挙げています。この「自己肯定感」のベースにあるのは、「承認」ではないかと思うのです。子どもは親の持ち物ではなく、人格を持った一人の人間ですから、叱られるより認められることを望みます。また、そうすることで伸びていくものです。親自身も同じです。一生懸命頑張っているのに認められる機会が少ないと自己肯定感の低下につながります。そういう私も、「ご飯を作ったり、洗濯をしたり、掃除をしたりしているうちに、あっという間に夕飯の支度。そういう繰り返しの中で、感謝や労い(ねぎらい)の言葉がなく、そうすることが当たり前と思われていると虚しくなる。何のために私はいるの？って」と、妻に言われることがあります。

自己肯定感を、「長所も短所もある自分を、ありのままに認めて“これでいい”と思える気持ち」、あるいは「欠点も含めて自分のことを好きと思える心」と解釈する見方がありますが、わかりやすい気がします。

また、親の自己肯定感が低いと、どうしても子ども自身も自信が持てなくなる傾向があるようです。ですから、親子(家族)で互いの長所に目を向ける練習をするとよいかもしれません。最初はわざとらしくてもいいから相手をほめるのです。相手の美点を見てそれを伝えることで、相手の心の中にある「宝物」を掘り起こすことになるのではないかでしょうか。もし、ほめることに恥ずかしさや抵抗がある場合には、キッチンの亀の子タワシやダイニングの椅子、鉛筆などをほめることから始めては？

さらに、親子の会話では、「だって…」「どうせ…」「でも…」などという後ろ向きの言葉を避け、「さしつけにありがとう」を大切にしたいと思います。『さ』は「さすが！」、『し』は「幸せ！」、『す』は「素晴らしい！」、『せ』は「世界一！」、『そ』は「そうだね！」、『に』は「にっこり」、そして『ありがとう』という肯定・承認の表れのうれしいひと言です。最初はなかなか使えなくても、意識して口に出しているうちに気持ちが前向きになり、自分の周りの人も自然と幸せな気持ちになっていくのではないかでしょうか。

《参考・引用》(株)子どもの笑顔 岩堀美雪氏のインタビュー



## 素直になって、今よりいい顔・より魅力的に！

電車の中吊り広告で、いつも目が行ってしまう好きな広告があります。軽井沢高原教会のメッセージです。主に恋をテーマにしたものですが、なぜかしら心に響いてきます。私たちだけでなく、子供にも共通する思いが感じられて好きです。この中からいくつか紹介します。

### ■■誰かになることが、自分を磨くことではないから (Vol.32) ■■

憧れの外見や内面、持っていないスキル。／ 理想に向かって努力することは／ 人を成長させてくれます。でも自分にないものばかり目を向けていると／ いつまでも自信は生まれません。  
誰かになろうとするのではなく、／ あなたらしさを伸ばすこと、／ 楽しむことを忘れずに。  
魅力的な人ほど、誰にも似ていないから。

### ■■笑えないときは、泣いていないとき (Vol.30) ■■

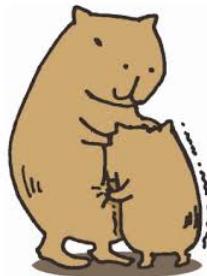
空気を読んだり、ぐっとこらえたり。  
いつの間にか自分の気持ちを出すことが／ 苦手になっている人は多いもの。  
最近心から笑っていない。そんなときは、／ 泣くこともできていないかもしれません。  
いつもいい子でいなくたっていい。／ 素直になれたとき、／ 今よりきっといい顔になれるはずです。

### ■■世界を変えるには、たった一言あればいい (Vol.27) ■■

「ありがとう」と伝えれば、／ 優しさがつづく。／ 「ごめん」と素直になれば、／ もう一步歩み出せる。  
「好き」と勇気を出せば、／ 未来が動き始める。  
まだ伝えていない、／ あなたの世界を変える一言はありませんか。

### ■■ちゃんと泣けるのは、強さです (Vol.12) ■■

嫌われたくない、「大丈夫」と嘘をつく。／ 心配をかけたくない、涙をこらえる。  
大切な人の前では／ つい本当の気持ちを隠してしまう。  
でも、時には泣いたっていいのです。  
ありたい姿や思いがあるからこそ、／ 悔しさや寂しさが溢れてくる。  
恋はそんな心の変化を共有し、認め合うもの。／ ちゃんと泣いて、ちゃんと気持ちを伝える。  
素直になれる強さで、／ 恋を育てていませんか。／ いい恋って、なんだろう。



高学年ともなれば、勉強だけでなく人間関係にも心が大きく揺らぎ、悩みが増えます。また、自分をよく見せたい、認めてほしいという欲求が強くなる一方でうまくいかないことも多いはずです。肩の力を少し抜いて、自分らしく、そして自分に自信をもってほしいと願います。

### ■ホワイトスクールの中止について

寒い時期を迎え、新型コロナウイルス感染症のさらなる拡大が心配されることに加え、インフルエンザの流行が考えられる時期の実施です。併せて、移動時や2泊過ごす宿舎等での密を回避することが極めて難しいうえに、不特定多数との接近・接触が懸念されます。また、体調不良となった場合の受信や対応を考えると実施は難しいと判断し、市内公立小学校で実施を予定していたホワイトスクールは、残念ですが「中止」という判断をしましたのでお知らせいたします。