

聞いていますか子どもの気持ち

—自尊感情をはぐくむために—



小野市市民安全部ヒューマンライフグループ



子どもが安心して気持ちを話せる親になるために…

あなたの周りに、誰にも相談できずに
ひとりで悩んでいる子どもはいませんか…？

子どもの言葉に耳を傾け、子どもの心に
向き合っていますか？

暴力とは = **感情の爆発と支配**

コミュニケーションが成り立たない場合に
起こりやすいと言われています

**子どもが日々を生き生きと過ごし、
健康な心を持つ成熟した大人になるには、
自尊感情（自己肯定感）を育てる事が大切です。**

自尊感情が低いとどうなるの？
どうやって、子どもは傷ついていくの？
どうやって子どもは回復するの？

今から一緒に考えていきましょう。

* 自尊感情とは…「自分をかけがえのない大切な存在だ」と思える気持ちのこと。
詳しくは後ろの頁で解説します。

アヤとユウタ の場合



アヤ
小学校5年生 11才



母
36才



父
38才



ユウタ
幼稚園 6才

ただいま～

おかえりなさい
パパ、ママ

本当にアヤは
よく気がつくし、
いい子だわ…

テストだって100点！
運動だってリレーの選手！

あら、お家のこと
してくれてたの？
いい子ね～！

ユウタは
またゲームか…

ゆれゆれ…

あのね、ママ…

アヤはいい子ね！
これからも頑張るね…！

…学校でね…

学校で…

学校、
行きたくないな…

仲間はずれ

ヒューン
ポツン…

いじめられているのが分ければ、
きっと、パパもママも悲しむから…
やっぱり言えない…

…うん

数日後…





できたあ!!

ねえねえ
僕の絵
見てー!?



こんな時に
何言ってるのッ

下手だなあ…
お姉ちゃんは
もっと上手だったぞ

全く
男のくせに
絵ばかり描いて…



…もう、いいよ



いつもいつも
お姉ちゃんのこと
ばかり…!

こらッ
ユウタ!
何してるの!!



ああ…
どうしよう…

こんなことなら


言わなければ良かった…

4人の気持ちを 考えてみましょう







こんな気持ちかな…？




ほめてもらえて嬉しい。
ママが喜んでくれて良かった。
ママは私が「いい子」だから好きなんだ
でも、いつも「いい子」でいるのはしんどい…
学校で一人ぼっちはツライ…
いじめられているって分かったら、ママは
がっかりするだろうなあ…



お姉ちゃんは「いい子」で良かった。
でもユウタは…
うちの子がいじめられるなんて、許せない！
…でも、どうしたらいいの…？
パパは頼りにならないし…。
どうして私のせいなの！？
私の子育てが悪いせいなの…！？



みんな、お姉ちゃんのことばかり…
パパもママも、僕のことはキライなの？
さみしい…



子どもは可愛いけど、子育ては苦手だなあ…
まあ、手伝うけどね…
やっぱり子育ては母親の役目でしょ？

子どもの気持ちに気付いていますか…？

子どものいじめを、おとなが解決するのは悪いことでは
ありません。
でも、まずは子どもの気持ちを理解することが大事です。



アヤとユウタの
自尊心は
低くなる…

自尊心

わかってくれないの…？
こんなことなら
話さなければ
よかった…

どうせ
僕なんか…！

これでは、今後困ったことがあっても
もう話をしてくれないかもしれません

* 自尊心とは… *

「自分がかげがえのない大切な存在だ」と思える気持ちのこと。
「自分という存在」を否定するのではなく、欠点や短所を含めて
ありのままの自分を肯定的に認め、自分らしさを好きになり、
身近な人間関係の中で自分を価値ある存在と思えるようになることです。

●小野市小中学生アンケートから●

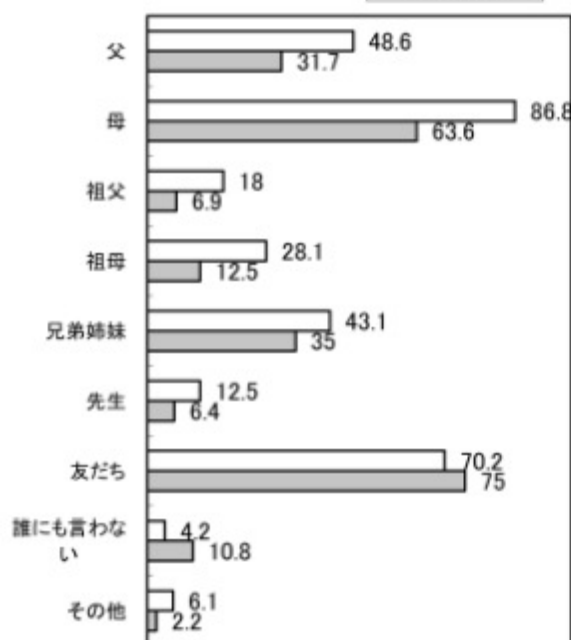
★子どもが一番おとなにしてほしいことは

話を聴いてほしい 小学生28% 中学生38.3%

★うれしいことや困ったことを話すのは 母親と友だち

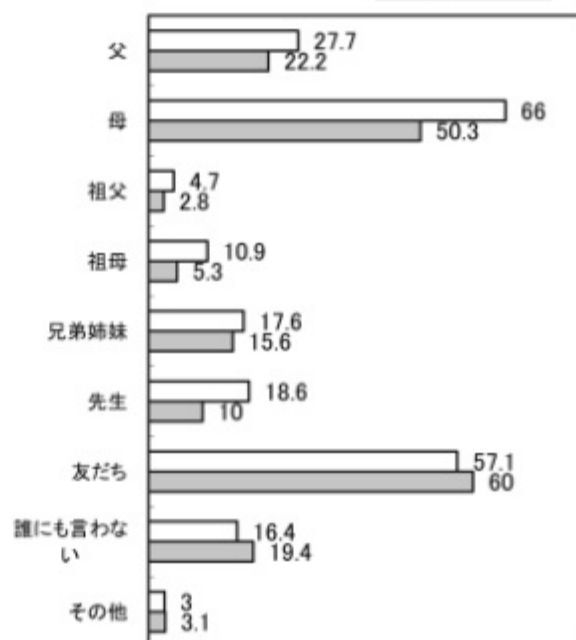
よかったこと 誰に話す？

□小学生
■中学生



困ったこと 誰に話す？

□小学生
■中学生



◎ 困ったことを誰にも話さない子が5人に1人いますね。

「聴いて」というのは、「気持ちを聴いて」ということ。

意見でも、指示でも、評価でもなく ただ「聴いてほしい」のです。

おとなからみれば大したことではなくても、

「気持ちを聴いて → 受け止める」ことが大切です

●どうしたら「気持ち伝わった」が伝わるのでしょうか？●

ここで役立つのは…

オウム返しの術！

学校で一人ぼっちなの
一人ぼちはツライ…
いつも不安で
安心できないよ

そう、そうなんだ…
学校で一人ぼっちなのね。
それはツライね…
それじゃあ、学校で不安な
気持ちになっても
当然だと思うわ。

☆共感的傾聴といいます☆

どうですか？
「それは辛いよね…」「不安だよ」と子どもの
気持ちに共感することで、アヤの気持ちは受け止め
られますね。
アヤは気持ちをわかってもらえた…と感じて
きっとツライ気持ちを話しやすいでしょ。

なんだか、お母さんに
聞いてもらおうと嬉しい！
ホッとした…
話してよかったのかも…

お母さんは
私のことを大切に
してくれているんだ…

また、聞いてもらおう…

アヤは、お母さんの愛をしっかり感じましたね。
この後、2人は解決に向けて話し合っています…

この頃
仲間はずれになって
ツライの…

仲間はずれがツライのね

お母さんと一緒に
考えてみる？

うん…

自分の気持ちを認識させる

アヤは
どうしたいの？

みんなと
話がしたい

どうしたら
できるかな？

先生と相談
しようかな…

どうしたいかを確認する

そうね
他にあるかな？

…自分から
話しかけてみようか？

手紙を
書こうかな…

解決法の中から子どもに一つ選ばせる

その中で
できることは？

自分から
話してみる

他の解決法をたずねる

どんな解決法を選んでも否定しない。
選べなくてもOK



話したら
どうなるかな？

また無視
されるかも…

そうしたら
どうする？


先生に
相談してみる

実行したら、
何が起こる可能性があるかを
話し合う





実行の気持ちを確認し、子どもをカづけ、おとなが見守っていることを伝える



**大事なことは、子どもの気持ちをしっかり受け止めて、
自分で考えさせる・決めさせることです。
「話してくれてありがとう…」
は、子どもの自尊感情を高める言葉になります。**

解決を急がないでね…
子どものペースに寄り添って
共に考えましょう☆

わかってくれた
嬉しい! 安心!
話してよかった…

なるほど
そういう気持ち
だったんだね

**子どもは、
気持ちを聴いて欲しい…**
「あなたが大切」という思いが伝わります…

ユウタも同じですよね…



ユウタ君の怒りの裏には、アヤといつも比べられる
つらさ・くやしさ・さびしさが隠れています。

この気持ちを
受け止めてみましょう…



イライラや、怒りの裏の気持ちに気付かせることも大切です

イライラの裏には、
悲しい・さびしい・恐れ
痛み・自信のなさ…
などの気持ちが隠れている
ことがあります



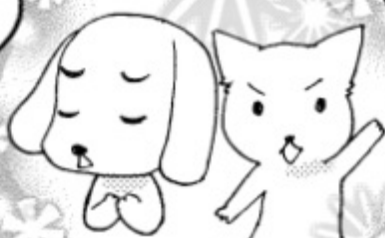
さびしい
くやしい

怒り

物をこわす

気持ちには
良いも、悪いも
ありません

気持ちを否定は
できません



でも、
行動には良い・悪い
があります

悪い行動は
やめさせなければ
なりません

どうしたら、気持ちを受け止めて、行動を直すことができるのでしょうか？

私 (アイ) メッセージを使いましょう

僕、
お姉ちゃんと
比べられて
くやしい！

ユウタの
くやしい気持ちは
わかったわ

* 共感的傾聴

ところでね、物をこわすのは
どうかな？
私は、いけないことだと
思うよ

「お姉ちゃんと比べないで」
って言ってくれると
ママは嬉しいな…

…どうですか？
気持ちを受け止めでもらった上で「私は～と思う」という言い方なら
ユウタに自分の問題として、考えを促す言い方になります。

子どもを主体者にすることが、自尊感情を育むことになるのです。



中学生に聞きました

心が傷つく親からの言葉や行動

—自尊心が低くなる時—

存在否定	産まなければよかった
能力否定	そんなこともできないの？
強制	今からしようと思っていたことを「～しなさい」と言われる
八つ当たり	機嫌が悪いと八つ当たりされる
他者比較	友達や兄弟と比べられる
暴力・暴言	叩く・ける・「死ね」
無断棄損	大切な物を無断で捨てられた時
過剰な期待	自分では良くできたと思っけていても「もっと頑張れ」と言われる
見捨てられ	期待に応えられないと見捨てられそう だ
条件付き承認	「～あげるから勉強しなさい」と言われる

これらの言葉や行動に共通しているのは「否定」です。

「親の否定的な関わりは、子どものいじめや暴力の背景要因になっている。」

という調査結果が兵庫教育大学の研究により明らかにされています。



中学生に聞きました
心が「ホッ」とする親からの言葉や行動
—自尊心が高くなる時—

存在の肯定	ダメなところも含めて、愛してくれていると思う
承認・称賛	頑張ったことを認めてくれる 褒めてくれる
宥す	失敗した時、なぐさめてくれる
傾聴	話を真剣に聴いてくれる
感謝	「ありがとう」と感謝してくれる
あいさつ	「おはよう」「おかえり」などの言葉をかけてくれる

これらの言葉や行動に共通しているのは「肯定」です。

「元気がないとすぐに気づいて励ましてくれる」
「悩みや不満を言っても嫌な顔をしないで聴いてくれる」などの
親の肯定的な関わりはストレス反応を抑制する
…という調査結果も出ています。



子どものまわりのおとなが、
子どもの揺れ動く複雑な気持ちを
「聴く」ということが
暴力防止の最も効果的な方法です

「聴く」ことは
あなたから子どもへの
最高のプレゼントです

相談してください

子育てや、いじめ、自尊感情などについて
心配なことがあれば、一人で悩まず相談してください

- ・ ONOひまわりほっとライン…62-4110
- ・ 小野市女性のための相談………63-8250

制作・発行■ 小野市市民安全部 ヒューマンライフグループ
〒675-1380 兵庫県小野市王子町806-1
TEL: 0794-63-4311
監修■ 兵庫教育大学大学院 教授 富永 良喜
資料提供■ 兵庫教育大学大学院 学校教育研究科 寺田 裕
表紙・漫画■さらえきみ 発行日■ 2011年3月