

サポセン
があるよ

青森市の子育てを応援しています

vol. 23

2020.12.1 発行

サポートセンター
つうしん

サポセン通信

サポちゃん
「幸せって？」



青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供（青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営）、情報収集、発信、また子育て相談の対応等を行っています。

幸せにつながる『4つの因子』を意識して

《第2回》きらきら塾

9/8 開催

子どもとの関わり方

～子どもも親も幸せな子育て～



講師：野々口 浩幸さん
(秋田公立美術大学 教授)

子どもの「幸せ感」を育むために、家庭生活の中での子どもとの関わり方について、秋田公立大学教授野々口浩幸さんにお話をいただきました。

はじめに、子どもの幸福な人生のために大事なことは「子どもが『親から愛された記憶』をもてるか…実はこれこそが今回のテーマの結論です」と野々口さん。つづけて「なぜなら、生まれてから10歳位までの記憶が生き方に大きな影響をもたらし、その記憶が今の自分をつくり、これからの自分をつくっていくからです。」と言葉を強めました。また、次の4つの因子を満たすことで幸せ感がより高くなるといいます。

- ①やってみよう！（自己実現と成長の因子：自己効力感）
…目標を持ち、学習・成長していること
 - ②ありがとう！（つながりと感謝の因子：自己有用感）
…いろいろな人とのつながり、人に感謝すること・親切にすること
 - ③なんとかなる！（前向きと楽観の因子：レジリエンス・逆境力）
…失敗したときに立ち直る力、前向きに物事をとらえること
 - ④ありのままに！（独立とあなたらしさの因子：自己肯定感）
…自分は価値のある、ありのままの自分を受け入れることができること
- これらの4つの因子をバランスよく意識していくことが幸せにつながるということだそうです。

しかし、日本の子どもは④の「自己肯定感」が低いといいます。生まれつきの気質、幼少期の親との関係、成長・発達においての体験が自己肯定感に影響を与えます。そこで、自己肯定感を育む5つのポイントを教えていただきました。

- ①愛される体験…自分のいいところも悪いところも無条件で愛してくれる
- ②ほめられる体験…自分は評価に値する人間
- ③共感される体験…気持ちをわかってもらえる
- ④感謝される体験…自分は人の役に立てる人間だ
- ⑤自信となる達成感・成就感が得られる体験…自分もできるんだ

ただし、ほめる行為には注意が必要です。ほめることは評価になるので、子どもはほめられることを目的とし、評価ばかり気にするようになります。そこで、おすすめするのが「勇気づけの言葉がけ」です。「勇気づけ」とは、欠点を指摘するのではなく、個人としての成長や、できていることを認めてあげること。子どもの気持ちを理解し寄り添うことが大切です。「いい子だね」より「ありがとう」、これは自己肯定感を高めるために効果的な「魔法の言葉」だということです。

さらに、自己肯定感を育むためには「愛着形成」、人との結びつきが重要。これにより幸せホルモンである「オキシトシン」が分泌され、共感性が高まり、相手に対して寛大になるという効果があります。「オキシトシン」は子どもの頃に十分なスキンシップをとっておくと、その効果は一生涯続くのだそうです。

子どもの幸せのために大事なこと、それは「叱られても怒られても、子どもには親に大切にされた記憶を残してあげること」「自分の生き方は子どもの頃の記憶に大きく影響を受けていて、幸せな人生を過ごすかどうかは、その記憶によって見えてくるものだ」という野々口さんの熱心なお話が印象的でした。

親の在り方、幸せの原点、子どもの幸福な人生のために親として何が出来るか、また何を大切に出来るかなど、普段の生活の中での子どもとの関わり方をあらためて考える貴重な時間となりました。



おしえて！ 岩田先生!!

《岩田先生プロフィール》

臨床心理士、公認心理師。スクールカウンセラー一歴16年。小・中・高に出向しています。ただ今子育て真っ最中。



岩田 彩子さん

しっもん

小4年の女子の母です。

昨日、娘の様子が変わったので「元気がないね。何かあった?」と、声をかけると最初は「別に〜」と言っていました。しばらくすると「今日、片づけの当番だった時に実験道具を落としてこわしちゃったの。皆いたのに、誰も手伝ってくれなくて...」と興奮して話しました。こわした自分を責めている娘が可哀そうで、クラスメイトの対応に一言学校に相談したくなりました。娘の話聞くだけで良かったのでしょうか?

先生からのお返事

今日あった出来事をすぐに話してもよさそうなのに、お子さんは自分なりに出来事を整理しようとしているのかなと想像します。いったん胸にしまったけれど、堰を切ったようにお話ししているのは、やっぱり自分の思いを聞いてほしいからでしょうね。普段からお母さんとお子さんのやりとりがいつでもできる家庭なんだなあと思いました。いいですね。

さて、お子さんは学校の物をこわしてしまったことへの申し訳なさ、誰も手伝ってくれない寂しさに悲しさ、怒りや悔しさも入り混じっていたかもしれませんね。そんなお子さんの話を聞きながら、お母さんも苦しく、切ない思いになったことでしょうか。お子さんの周りにクラスメイトがいたにも関わらず、手を貸してもらえないなんて、なんてヒドイ!という思いも湧き起こってきたかもしれません。落とした原因がわからないので、どう

いったことから自分を責めているのかもわからないのですがとても苦しい思いを感じていたようですね。そんな様子を見てみると、お母さんお子さんの辛さをなんとかしてあげたい気持ちにもなるでしょう。

そんなときは、しっかりと丁寧に、お子さんが話したいように聞いてあげることが充分だと思います。お子さんの方から「この話を学校側に伝えて」という依頼があれば、何を伝えるのか、学校に何をしてほしいのかと一緒に整理しながら、話を聞いていくこともできますが、お母さんが先に行動に移すよりも、お子さんの思いをしっかりと受け取ることで、お子さん自身の気持ちが整理されると思います。一度は聞き流したお母さんの声がけに、自分から話し始めたということはお母さんの聞き方がお子さんにとって心地よい証拠です!

制度や支援を知ることで見える道筋

《第2回》うとう塾

8/27 開催

将来をみすえて... ～今できることは?～



講師：長谷川さとみさん
(相談支援事業所「藤」
管理者兼相談支援専門員)

障がいのある幼児から成年まで幅広く支援をされている長谷川さんに、福祉就労や福祉制度の情報を事例なども交えてお話をいただきました。

実際に障がい者の就労支援をしている中で、基本的な挨拶や返事、身だしなみ等は具体的にやり方を教える必要があり、できないこと・難しい事・やっちはいけないことなど、子どもだと許されることが、大人では許されることがあり、ある程度の社会スキルの理解が必要とのことでした。

就労をするために必要な「就業準備性のピラミッド」では、「障害の受容」が大切で、自分を知ること・自分の苦手(障害)と向き合うことで本人の成長が望めます。その土台があったうえで【健康・日常生活等を管理する力、職業生活を続ける力・仕事する力】があると長く働くことが可能となります。



『うとう塾』ってなあに?

発達に心配(発達の偏りや遅れ)のある4歳~小学校中学校までの保護者や関心のある方を対象に、専門知識を持つ講師をお迎えして、年5回開く子育て講座です。

「福祉就労」では、障がいのある方の職業リハビリテーション機関等の紹介や就労移行支援・就労継続支援A型と就労継続支援B型、平成30年4月からスタートした「就労定着支援」についての説明がありました。

また「福祉制度」として、グループホームや宿泊型自立訓練などがあり、将来にむけて身辺自立(着替え・入浴・洗濯・掃除)、金銭管理や銀行・ATMの利用(ATM操作をしたことがない方もいた)など、生活に必要な力を身につける支援・方法などたくさんのお話をいただきました。

就労してから、しんどい時は転職も選択肢の一つです。辛くなった時は、家族や支援者に相談する力、ストレスの状況を医師へ伝えられる力を身につけることも大事です。

親として「支援機関等に相談してみよう」と考えた時に「どこに、相談したら良いのか」の道筋が見えた内容の講座でした。

参加者からは「やりたい仕事とやれる仕事は違うということが印象に残った」「働き方について分かりました」などの感想がありました。

青森市子育てサポートセンター

【TEL・FAX】017-774-6537 (開設時以外は、留守番電話をお願いします。)

【住所】〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア(勤労青少年ホーム)2F

【開設日時】毎週火曜日10:00~13:00

【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 【ブログ】<http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara>



青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち《青森市家庭教育サポーター連絡会》が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい!」という熱い思いで活動に取り組んでいます。