



青木村子どもはつらつネットワーク通信

平成27年度 第125号 2月1日

青木村子どもはつらつネットワーク事務局発行

子育てフォーラム青木2015 講演会

昨年11月28日（土）の子育てフォーラムで行われました講演会の概要をお伝えいたします。



「子どもの自己肯定感を高めるために」（概要）

箕輪中部小学校校長

岡田 誠 先生

今日、このフォーラムでアンケート委員会の発表や分科会を見せていただきましたが、皆さんが“本気だ”ということが伝わってきました。青木には「あおきっ子教育ポイント」がありますが、箕輪町には現在「グレードアップ・プラン」というのがあります。箕輪町の5つの小学校で実施していて、今年度は中学校でも中学版をつくって始めました。これは家庭、学校、地域、皆でやるのが大事だと思っています。本気で取り組みれば非常に効果があると思っています。



私たちの人生は、親から子へ、子から孫へと引き継がれていきます。私たちは子どもに「無事に大人になって欲しい」「わが子も子孫も幸せに」と思っています。そのためには家庭の教育力も学校の教育力も地域の教育力も大事だと思っています。ところが現状を見るとなかなかそうはなっていません。

箕輪町や私の住んでいる辰野町では核家族化が進んでいます。本来はおじいちゃんおばあちゃんに相談する内容かなとも思うのですが、週に一回程度はお母さんが子育ての相談に私のところに来ます。また就労環境の変化もあります。夜働かなくてはならない方や早朝からお勤めの方など、子どもとの時間を取るのが難しいのは仕方のないことです。一生懸命働いて一生懸命子育てをしても、なかなか子どもに手が回らないという場合もあると思います。また親が子育てをする時には理想があります。しかし子どもには現実があります。理想から現実を引き算した時に出てくる言葉は「もっと〇〇しなきゃだめ」です。この言葉が多いほど、子どもはストレスやプレッシャーを感じるが多くなります。これが日本で自己肯定感が高くない理由だ、という論文もあります。

地域には協力的で子どもをかわいがってくださる方がいる一方で、中には子どもはうるさいもの、迷惑をかけるもの、というふうに考えていらっしゃる方もいます。

一方学校では、学力向上・体力向上・豊かな心の育成などの教育課程の取り組み、いじめ不登校への対応、障がいをもつ子への指導、保護者・地域の方からの期待に応えるべく頑張っています。

家庭・地域・学校、それぞれ一生懸命にやっています。でも事件が起こった時や思うようにならない時、責任のなすりつけ合いになることがあります。学校の先生は「家庭が悪いからしょうがない」と言ってしまうし、親は「担任の先生が悪いから」「学校の対応が悪いから」と言ってしまう。地域は「あの家の子だからしょうがない」というふうに。できるだけそうならないようにいい関係作りはできないか、特に学校と家庭は協力し合わなければいけない、と考えるつくったのが「グレードアップ・プラン」です。

「グレードアップ・プラン」を説明する前に「人間関係向上ピラミッド」について説明させていただきます。これは学校づくり、学級づくり、子育てすべてにあてはまります。学校づくりでいえば、校長は「教職員に感謝する（感謝）」「校長だからといって威張るのではなく職員に敬意を払う（敬意）」「違った意見でも聴く努力をする（傾聴）」

「失敗は基本的に許す（寛容）」「配慮が必要なことに関しては全力で配慮する（配慮）」のです。そういう組織はすごく強く、チームとしての力は堅くなります。学級づくりでいえば、担任の先生は「どんな子どもであってもいてくれることに感謝する（感謝）」「子どもに敬意を払う（敬意）」

「話をよく聴く（傾聴）」「いっぱいいたずらをするでしょうが基本的には許す（寛容）」「配慮が必要なお子さんにはその子に応じた配慮をする（配慮）」。これを意識すればいい学級になります。子育てでいえば、「自分のところに生まれてきてくれたことに感謝する（感謝）」「一人の人間として敬意を払う（敬意）」「話をよく聴く（傾聴）」のです。「悪いことをした時には叱りますが、最終的には許す（寛容）」ことが大事です。そして「これからどうしていくかを考えて（配慮）家庭をつくっていくこと」が大切です。

人間関係向上 ピラミッド



「グレードアップ・プラン」に話は戻りますが、家庭も学校もよい子を育てようと思っているわけです。責任のなすりつけ合いではなく一緒に育てましょうというスタンスをきちんと確認することが大事です。学校でやらなければならないこともあります、家庭・地域でもやらなければならないことがあります。先ほどお話した教育

課程についても一緒に取り組んでいくことが大切です。そして子どもの成長を皆で喜ぶという感覚を持ちたいものです。



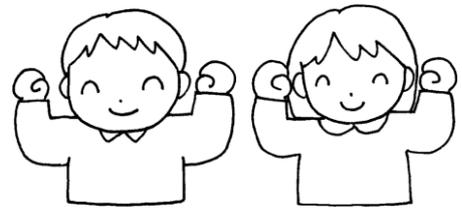
『グレードアップ・プラン』のポイント (実際の条文とは文言が異なります)

PLAN [A]

- ・ 毎日の学習を計画的にする
- ・ いろいろなことに興味を持つ
- ・ やり直しを意識的に行う

PLAN [B]

- ・ 深く考えること
- ・ やり遂げる経験
- ・ チャレンジする心



PLAN [C]

- ・ 早寝・早起き・朝ご飯
- ・ TV・ゲーム・スマホは親子でよく相談して
- ・ 大人からあいさつを

PLAN [D]

- ・ 人とのふれあいを
- ・ 自然とのふれあいを
- ・ 命とのふれあいを

わたしは PLAN E と F をこのプランの根幹と考えていて、先生方や保護者の方々にいつも意識していただくようお願いをしています。(PLAN A~D の説明は省略)

PLAN E の「人の気持ちが分かる子に」ですが、いつも親の気持ちや友だちの気持ちが分かる子に育てて欲しいとあって、校長講話などで「お父さん達はみんなのために一生懸命働いているんだよ」とか「子どものことを一番に思っているんだよ」ということを子どもに伝えるようにしています。

「人の役にたつ人に」は、“人のために”という「貢献感」を育てることです。後で説明します。

「読書で心豊かに」ですが、これからの時代、自分の意見を発表したり、自分の頭の中を整理したり、ということが必要になってくると思うのですが、「自分の言葉で言う」「自分の気持ちを伝える」ということを考えた時に、読書はすごく大事だと考えています。毎月 23 日を読書の日とし、親子で読書をしてもらったり、宿題を出さないようにしています。

PLAN F の「勇気づけ」は、これをするともものすごく効果があるので、この会場にいらっしゃる方々には是非実践していただきたいことです。「勇気づけ」は「ほめる」とは少し違って、心理学者のアドラーによりますと、『ほめる』だと『ほめられたいからやる』になってしまうのだそうです。私は「ほめる」ことも大切だと思っているのですが、まず、アドラーの言葉にある「勇気づけ」をしていただきたいのです。具体的には「ありがとう」「助かったよ」「うれしいな」を、先生方、お父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃん、地域の方々に口癖にしてもらいたいと思っています。そして親でしたら「好きだよ」を付け加え、言葉に出して言って欲しいのです。子どもは見違えるように変わります。

次に「子どもの話に耳を傾ける」です。これはなかなか難しく、時にはうるさいと感じることもあるでしょうが、とにかく話を聞く努力をする。子どもはいつも話したいと思っています。聞か

PLAN [E]

- ・ 人の気持ちが分かる子に
- ・ 人の役にたつ人に
- ・ 読書で心豊かに

PLAN [F]

- ・ 勇気づけ
- ・ 子どもの話に耳を傾ける
- ・ 子どもの伸びる芽を探す

いと子どもは話すことをしなくなってしまいます。反抗期が始まると親離れが始まります。その時に戻ってきてもらうには 10 歳までの間に、もしくは小学生のうちに子どもの話を聞いてあげないと、中学生になってから話してくれなくなります。反抗期で話さないのは良いのですが、いざという時に親のところに来る、ということは大事です。

「子どもの伸びる芽を探す」ですが、「子どものないもの探しからあるもの探しの目をもちましよう」ということです。子どもは親の思いどおりに育つということはありません。誰もが皆、私たちも当然、劣等感を持っています。でも一人ひとりの子どもの良いところが分かっている、「あなたの良いところはここよ」ということを言い続けていけば、他人と比較されようがしまいが関係ありません。子どもにしっかりと自己肯定感が育っていさえすれば、そんなに他と比較してはいけなくて大人がびくびくする必要はないと思っています。「あなたの良いところはここよ。そこが大好きよ」と言い続けられればよいのです。

お茶の水女子大学の研究の中に「こういう家庭の子どもは学力が高い」という内容の調査があります。「グレードアップ・プラン」と重なるところがありますので紹介します。

「学力に影響を与える要因分析に関する調査研究」（平成 26 年 3 月）より一部を紹介

- ① 毎日、決まった時間に起床・就寝をしている。毎日朝食を食べている。
- ② 自分でできることは自分でさせている。子どものプライバシーを尊重している。子どものよいところをほめ自信を持たせている。
- ③ 本や新聞を読むことを働きかけている。
- ④ 子どもの勉強をみている。計画的に勉強するようにうながしている。英語や外国の文化に触れるよう意識している。
- ⑤ 子どもと美術館、劇場、博物館、科学館、図書館に行く。
- ⑥ テレビゲーム（コンピューターゲーム、携帯ゲームを含む）で遊ぶ時間を限定している。携帯、スマホの使い方についてルールや約束をつくっている。または持たせていない。
- ⑦ 子どもから学校での出来事を聞いている。将来や進路について話をする。友だちのことについて話をする。社会の出来事やニュースについて話をする。
- ⑧ 子どもが自立できるようにすること、人の気持ちが分かる人間になること、自分の意見をはっきり言えるようになること、将来の夢や目標に向かって努力すること、を重視する。

次に、私が目指している「共同体感覚」について説明します。

「自己肯定感」とは「自分のことが好き」「愛されている」「こんな自分でも生きている意味がある」という感覚です。

「他者への信頼感」とは、たとえば「学級の中に自分の居場所がある」「人を信頼し皆で力を合わせて生きていく」という感覚です。

「貢献感」とは、「少しでも人の役に立てることがあったらやってみようとする」感覚です。

これらの感覚を身につけるために行って欲しいのが PLAN E と F のところです。勇気づけの言葉を口癖にさせていただいて、大人から子どもへ、また大人同士で共同体感覚を育てて欲しいと思っ

共同体感覚

- ① 自己肯定感
- ② 他者への基本的な信頼感
(思いやり・所属感)
- ③ 貢献感

ています。(「グレードアップ・プラン」に取り組んだ保護者・先生・子ども達の声は省略)

本校では学校評価アンケートをこの「グレードアップ・プラン」に基づいて行っています。多くの学校ではこのアンケートを学校への要望を聞く場としていますが、本校ではたとえば職員に対しては「子どもを勇気づけていますか」「社会の出来事を話題にしていますか」などのことを、保護者に対しては「親として朝食を作っていますか」「子どもと時間の使い方について話し合っていますか」などのことを、子どもには「学習を計画的にしていますか」「朝食を食べていますか」などのことを問うています。先生、保護者、子どもが自分で自分を見つめ返す評価に変えました。感想も書いていただき、その結果をまとめてお配りしたり学級懇談会で話題にしたりしています。これによりさらに波及効果が出てきています。皆で本気になってやっています。少し自慢になりますが、県の学力テストを小学校4年と6年でするのですが、本校はその2年間の伸び率がトップクラスです。今の中1の学年は長野県で1番伸びています。そして全国学力テストに自己肯定感を問う項目がありますが、それも全国平均よりも10数%は上回っています。「グレードアップ・プラン」に取り組んで今年で5年目ですが特にEとFの効果が大きいと思っています。

ほめ方のポイントをお話しします。まず、口先だけで言わず心からほめる、ということです。次に子どもに変わって欲しいところがあったら、その部分が少しでも変わる瞬間を見逃さずにほめる、ということです。「なんで掃除をちゃんとやらないんだ」と叱るのではなく、「おっ、今日はゴミ拾ったじゃん」「掃き方がいいね」と本気で言うのです。

すごく効果のある方法をお教えします。先生が子どもをほめたら必ず「おうちに帰ったらお父さんお母さんに話してね」と言ってください。そして次の日必ず「お父さんお母さんは何て言った？」と聞いてください。多分ほとんどの子が「よかったねって言われた」と言うでしょう。そうしたら「よかったね。いいお父さん、いいお母さんだね。おうちに帰ってまた話してね」と言うんです。子どもは自分が先生や親にほめられてうれしいんですが、一番うれしいのは

勇気づける言葉

よくがんばったね	先生うれしいな
やったね	〇年生ともなると違うね
よく工夫したね	見直したよ
よくできたね	いいねえ気に入った
すごい	大好きだよ
さえてる	みんなのお手本だね
さすが〇〇君〇〇さん	今度もがんばろう
その調子	みんなで拍手をしよう
よく努力しているね	次が楽しみだね

自分の親が先生にほめられるということなんです。子どもは「いいお父さんね、いいお母さんね」と言ってくれる先生が好きになります。親はそう言ってくれる先生を好きになります。逆でもいいんです。親は子どもが家でいいことをしたらほめてあげて「先生にも話してごらん」と言うのです。子どもは学校で先生に「すごいね。頑張ってるじゃん」と言われるでしょう。そして子どもが家に帰ってその話をしたら、親は「いい先生ね」と言うのです。これは作為的にするのではなく、すべて本気でして欲しいのです。これだけで子どもはすごくよくなります。

次に叱るポイントをお話します。一番大事なことは、感情的にならない、ということです。「今、自分は怒っているんだな」と8割意識している自分がいない時には怒ってはいけません。そして、理由を言わずに叱らない。子どもが嘘を言っているように言い訳をしていようが、話を最後まで聞く。疑問が生じたら尋ねればいいのです。それから子どもも人間なので敬意を払うことが大切です。大勢の前では叱らない、声を張り上げない、ねちねちと叱らない、ということです。さらに人間性を否定しない、一貫性を持つ、体罰・虐待は絶対にしない、ということです。恐怖で子どもを支配したり、「こんなことをしていると将来こんな人間になるよ」などとマイナスの思考を植え付けたり子どもに不安を与えることもいけません。一方的にお説教してもだめです。皮肉を言ったり細部にこだわるのもよくありません。

勇気をくじく言葉	
だめだな	また失敗か
しょうがないね	無理だ
それしかできないの	見込みないね
しっかりしなさい	〇年生なのに・・・
頭悪いね	もっと努力しなさい
さっさとやりなさい	下手だな
何回いったらわかるの	もう最低
先生がっかりしたよ	ばかだね
〇〇君〇〇さんを見習いなさい	信じられない

最後に自己肯定感を高める簡単な方法をお教えします。

自己肯定感が高まれば人への思いやりが生まれます。自分が愛されていれば、他の人を大切にしようという気持ちが生れます。自分が信頼されていると思えば、地域の為に頑張ろうと思えます。人に優しくでき、感謝の気持ちも生まれ、社会のためにという気持ちも生まれます。愛される地域で育った子どもは地域のために何かをしようという大人に育っていきます。義務教育の間に子ども達の自己肯定感をどのくらい高めることができるかに、この村の10年後20年後の将来がかかっているのです。そのように私は箕輪町でも話しています。ぜひ皆で子ども達を勇気づけてください。

自己肯定感を高める簡単な方法	
① スキンシップ	抱きしめる・握手する・ハイタッチをする
② 言葉	あいさつする・話しかける・ほめる・励ます 「ありがとう」「うれしいな」「助かったよ」
③ 表情・態度	うなづく・みつめる・傾聴する・笑顔



編集後記

皆さんはお子さんにどのような言葉をかけていますか？

今回の講演会ではたくさんのヒントをいただきました。家庭でも学校でも地域でも「ありがとう」「うれしいな」「助かったよ」の声かけが聞かれるようになるといいですね。

