

# チャンス・チャレンジ・チェンジ

秋田県立支援学校天王みどり学園 加賀谷 勝

## 子どもたちの自尊感情を高めよう

### 1 社会の変化と子どもたちの変容

- ・情報化、スピード化、人口の流動化
- ・少子化や核家族化、地域社会のつながりの希薄さ
- ・家庭環境の複雑さ、養育環境の弱さ（貧困家庭の増加、生活習慣の乱れ、過干渉、過保護、虐待、ネグレクト）
- ・三間の消失（時間・空間・仲間）
- ・規範意識の低下
- ・顔が見えないコミュニケーション（スマホ世代）

→「人付き合いが苦手な子どもや自尊感情の低い子どもが増えた」



### 2 自尊感情（自己理解の基盤、他者との関わりで育つ） **自分っていいじゃん！**

- ・自分のできることでできないことなどすべての要素を包括した意味での「自分」を、他者との関わり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在として捉える気持ち。

### 3 自尊感情（存在価値）を高める支援

#### (1) 気持ちを重ね合わせる心地よさを体験する

- ・ペアで身体的な感覚を通して信頼関係を深める。
  - ①テレパシーゲーム～お互いの気持ちを読み合いあいこになるようにジャンケンする
  - ②ペンでアップダウン～ペンを落とさないように支え合い、しゃがんだり立ったりする
- ・集団で協力する体験を通して一体感を味わう。
  - ①バースディリング～言葉を使わずに身振り手振りで誕生日順に並ぶ
  - ②フープリレー・アップダウン～フラフープを使ったゲーム



#### (2) 自分によさ、多様な価値に気付かせる（いつも元気な〇〇さんと名前を呼ぶときに工夫する）

- ・自分と向き合う機会を設ける。
  - ①私のプロフィール～自分の得意・苦手なこと、ニックネーム、大切にしていること等を記入する
  - ②10年後の自分へ～未来の自分へ現在の希望や目標を思い浮かべながら記入する
- ・他者評価を取り入れる。
  - ①友達のいいところ探し～お互いのいいところを書き出して紹介する（定期的に行う）
  - ②リフレーミング～相手の短所を長所に変える

#### (3) 自己選択・自己決定の機会を増やす（自分の意思が通ったという満足感が得られる）

- ・行動に移しやすいようにやるべきことを2つ提示する。（「やる、やらない」はNG）  
「片付けする、しない」→「一人でする、先生とする」「今やる、5分後にやる」

#### (4) 子ども心に響くアイメッセージを利用する（相手を責めるのではなく自分の気持ちを伝える）

- ・主語を自分にすると相手をとがめる要素が入りづらくなる。

〈子どもが離席したとき〉

YUOメッセージ 「〇〇さん、どうして勝手にいなくなるの！」

Iメッセージ 「〇〇さん、いなくて心配したよ！」「〇〇さん、いないとさみしいよ！」



#### (5) 子どもが「役割」でつながる関係を築く（「ありがとう」の言葉を増やす）

- ・子どもの好きなことや得意なことを通して、誰かの役に立っていることが実感できる機会を増やす。

〈数字に関心のある子〉⇒活動中にみんなに時間を報告する係 体育で計時や得点係

**「一人一人に合ったえこひいき」が子どもの自尊感情を高める！**