



子どもの自信とやる気、 生きる力を育てる 「勇気づけ」の子育て

自分に自信をもてない子どもが増えているといわれています。財団法人日本青少年研究所の調査では、中高生の2人に1人が「自分はダメな人間だと思う」と回答しているという結果が出ているそうです。ここ十数年、「子どもをほめよう」「ほめると子どもが伸びる」などと、さかんに言われているにもかかわらず、自分に自信のない子どもが増えているのはどうしてなのでしょう。

たとえば、子どもが「百点を取った」とか「お留守番ができた」とか、何か特別なことができた時だけに注目し、ほめていると、ほめられるための行動が増えていきま
す。ほめ言葉という褒美を与えることによつて、子どもをコントロールしがちになつてしまうのです。また、なにかができていない僕（私）はだめなんだと感じてしまう子どももいるのです。

ここでは
・結果だけを評価する

・主語があなた
・なにかができたから注目する
など、このような言葉がけをすることを「ほめる」と定義します（えらいね、立派、いい子、おりこうさん、など）。
ほめてばかりいると次のようなことが起こる可能性があります。

- ① ほめられるための行動が増える
- ② 褒美（ほめ言葉も含む）が徐々にエスカレートする
- ③ 自信がなくなる
- ④ 失敗を恐れ、チャレンジしなくなる
- ⑤ 指示待ち人間になる

もちろん、ほめてはいけないということではありません。ほめられれば子どもは嬉しいですし、やる気も出てくるでしょう。しかし、ほめるより子どもの自信とやる気を育てていくのが「勇気づけ」なのです。

子どもに自信を与え、子どものやる気を引き出すには、評価的な「ほめ」よりも、「勇気づけ」をおすすめします。

「勇気づけ」とは「困難を乗り越える活力を与えること」です。親や教師が先回りをして必要以上に手助けをしていると、子どもは学ぶ機会を逃してしまいます。自信をつけるには、子ども自身に様々な体験をさせる必要があります。自分の課題を自分の力で乗り越える。このことを繰り返すことで心が成長し、自信がついていくのです。

自信とは、必ずできる、失敗しないという思いではなく、失敗しても大丈夫、また挑戦しよう、という思いをもてるようにすることであると私は考えます。

勇気づけについてお話しする前に、子どもを勇気づける上でとても大切な「子どもを



原田 綾子

株式会社 HeartySmile 代表

【はらだ・あやこ】

埼玉県公立小学校の教師を経てアドラー心理学「勇気づけ」の子育て講座、講演活動をしている。2015年春には埼玉県富士見市に小学生対象の「勇気づけ国語塾」を開校。著書に「アドラー式言葉かけ練習帳」(JMAM)など。HP <http://heartysmile.jp/>

ほめるから勇気づけるへ

信頼する」ということについて触れてみたいと思います。

私の行っている、アドラー心理学をベースとした勇気づけの子育て講座では、子どもを尊敬し信頼すること（相互尊敬・相互信頼）を重要視しています。

ここではまず「信用」と「信頼」の違いについて考えてみましょう。

「信用」というのは、相手に信じてよい根拠があるときだけ信じることを言います。たとえば、上手にお手伝いできるから、一生懸命勉強しているから、努力しているから、言うことを聞くから、子どもをよい子と信じることです。つまり、「信用」とは子どものことを基本的には信じていないのですが、実際に「くをした」「くをしている」という条件がついたときに初めて子どもを信じることなのです。

それに対して、「信頼」とは、子どもがどんな行動をしていても信じ続けることを言います。たとえ困った行動をしていても、その子の人格を否定せず、子どもの可能性を信じ続けます。大切なことは「親や教師などの大



人から信頼されて初めて子どもは他人を信頼する気持ちをもてる」ということです。

どうしても大人は人生経験が豊富なため、子どもを「できない存在」と見てしまいがちです。「できない」ことがあるとしても「いつかきつとできる存在」、また、その力を持っていると見て、子どもを勇気づけることが大切です。

次に尊敬について考えてみましょう。一般的に「尊敬」というと目上の人を敬うことをイメージするかもしれませんが。ここでいう「尊敬」とは、子どもを一人の人間として、大切に關わる、ということなのです。

確かに、親の方が子どもより長く生きています。しかし、人間としての存在価値・尊厳についてはどちらも同じです。親の方が偉いのだからと子どもに指示、命令をし、力で子どもを支配する「縦の関係」ではなく、「横の関係」を結びましょう。「横の関係」と言っても、なあなあな友だち親子でもないですし、子どもの言いなりになることでもありません。尊敬する大切な友人と接するように、子どもを一人の人間として大切に接することです。

また、「尊敬」と「甘やかし」は両立しません。子どもに解決する能力があるのに、子どもの課題を親が肩代わりしてしまうのは「甘やかし」です。たとえば子どもが寝坊してはいけないと毎朝起こす親は子どもを尊敬しておらず、甘やかしています。

日頃から子どもと「横の関係」を結び、

相互尊敬・相互信頼で結ばれていれば、子どもは自己肯定感を持ち、自分自身をも勇気づけられるようになるでしょう。つまり、自分に自信をもち、やる気のある子を育てることができるのです。

当たり前前に注目する

私は小学校教師を退職し、今はカウンセラーとして多くのお母さんたちと接しています。そんな中、子育てが自分の思い通りにいかないことから、理想とギャップの狭間で苦しんでいるお母さんに多く出会います。そもそも子どもを思い通りにすることはできません。頭の中で自分の理想の子ども像を描いて、それに見合わないとイライラしてしまいます。

理想の子ども像を百点とし、できないとそこから減点法でマイナスして子どもを見るのではなく、加点法の子育てをしてみるのはいかがでしょうか？ 今、子どもが存在すること、目の前にいること、子どものありのままの姿がすでに百点満点。そしてそこから加点して子どもを見ていきます。子どもを妊娠した時、「元気に生まれてきてくれればそれだけでいい」と思っていたはずなのに、子どもが成長するにつれ、「ああなって欲しい」「もっとこうして欲しい」などと、子どもの長所よりも欠点にばかり目が行ってしまうという話をよく聞きます。こんな場合、私はお母さんたちに



次のようなことを話しています。

①生まれたときのことを思い出す

妊娠時や、出産したばかりの頃など、子どもがまだ幼い時のアルバムをめくりながら、当時どんな想いを胸に抱いていたか振り返ってみましょう。

子育て中の母親が皆同じように口にする言葉は「忙しい」「自分の時間が持ちにくい」です。子どもが寝た後に自分の時間を少しでもいいから作って、自分を大切にすることとを過ぎることを勧めています。ほんの僅かな時間だとしても、こういった時間を過ごすことによって生まれる母親の心の余裕が、子どもの「よさ」や「当たり前のようなこと」の素晴らしさに気づくことに繋がるからで

す。実際にこれを行った方から、「幼い頃の子どもの写真を見ていたら、私のところに生まれてきてくれてありがとう」「元気に育ってくれてありがとう」という気持ちが湧き上がってきたという報告を多数受けています。

また、出産し、今日まで子どもを育ててきた自分をたくさん勇気づけてください！お母さんが毎日子育てをがんばっているから、子どもがすくすくと元気に育っているのです（もちろん家事や仕事など、それ以外のこともがんばっていますね！）。こうやって自分を勇気づけることはとても大切です。なぜなら、自分を大切にできる人だけが、他の人を大切にできるからです。

②できないことより、できていることに注目する

心理学的にも、人はどうやら欠点のあるところに目が行きやすいようです。だから意識してプラスの面に注目するようにする必要があります。そうすることで、それが習慣化していきます。

子どもの「できていないこと」よりも「できていること」に目を向け、それを子どもに伝えることで、子どものやる気が引き出されます。子どもの中には無限の可能性があるので、その子どもの無限の可能性を引き出すためには、子どもの「よさ」に注目することがとても大切です。なぜなら、人は注目された行動の頻度が増えると言われているからです。それと共に、子どもの中で、自己肯定感が高まり、自信が育

まれていきます。

できていることとは、何も特別なことではありません。例えば、子どもが毎日幼稚園や保育園、小学校に行く。暑い日も寒い日もランドセルを背負って登下校する。幼稚園、保育園生だったら生まれてたった数年の小さい子どもがお母さんと離れて何時間も過ぎず。朝、おはようと言って起きてくる。食事をする。学校から帰って宿題をする。元気に遊ぶ。楽しそうに学校での出来事を話してくれる。笑顔できょうだいと遊んでいる。元気に成長している…。

このようなことは当たり前のようなこととして見過ごされやすいことです。しかし、このようなことにこそ、注目していくことが大切なのです。

子どもはお母さん（先生）に注目してもらったために困った行動をする

私が専門としているアドラー心理学では、子どもの困った行動には目的があり、そのほとんどは親の注目を得るためだと考えています。普通にしても親から認められないと感じる子どもは、困った行動をして怒られてでも親の注目を得ようとします。ですから、前述したように、日頃の当たり前のような行動にこそ注目し、子どもを勇気づけると、子どもはわざわざ困った行動をして親の気を引く必要がなくなるのです。

親や教師が子どもたちを勇気づけることで、子どもたちは、

- ・自分には能力がある (I am OK!)
- ・親や教師は仲間、味方だ

ということを感じることができません。そしてそれは、心の安心基地となり、様々なことに挑戦していく力につながっていくのです。

「勇気づけ」の具体的な方法

■貢献や協力に注目する

- ・あなたのおかげでとても助かった。
- ・協力してくれて嬉しい。
- ・お皿を運んでくれた子に
- ↓ お皿を運んでくれてありがとう。
- ・テーブルを拭いてくれた子に
- ↓ きれいにしてくれて嬉しいな。
- ・新聞を取り込んでくれた子に
- ↓ 新聞を持ってきてくれてお母さん助かったよ。

■過程や努力を重視する

- ・努力したんだね。
- ・失敗したけれど一生懸命やったんだね。
- ・百点を取った子に対して
- ↓ 満点だったの？ 努力したんだね。
- ・鉄棒がなかなか回れない子に対して
- ↓ 難しいけれどがんばっているね。
- すでに達成できている成果を指摘する
- ・この部分はとてもいいと思う。
- ・成長したように思う。
- ・嫌いな魚を一口食べた子に対して
- ↓ 苦手なのに、一口食べたんだね。
- ・片付けが苦手な子に対して

- ↓ 前よりもすこしずつ片付けが上手にできるようになっていよ。

■失敗をも受け入れる

- ・失敗しても大丈夫だよ。
- ・残念そうだよ。
- ・この次はどうすればいいだろうか。
- ・お皿を割ってしまったとき
- ↓ 大丈夫？ ケガはない？
- ・ピアノの発表会で間違えてしまった子に
- ↓ 大勢の前で緊張したね。間違っても最後まで弾くことができたね。
- ・授業中挙手したが間違えてしまった子に
- ↓ 勇気を出して挙手できたね。
- ・テストの点数が悪かった子に対して
- ↓ 残念だったね。この次のテストに向けてできることを一緒に考えよう。

■他の子と比べるのではなく、個人の成長を重視する

- ・この前よりも進歩しているね。
 - ・できないことがあり落ち込んでいる子に
 - ↓ 少しずつできるようになっていけるからね。できることからやってみよう。
 - ・夫。
 - ↓ だんだんできるようになっていよ。応援しているね。
- これは、子育てのみならず、部下、夫婦、友人、自分など、様々なところで活用できます。勇気づけのコミュニケーションは、自分も相手も気持ちよしいし、相手は自分を大切にしてくれていると感じて、お互いに尊敬信頼の念を生み出します。

決してむずかしいことではありません。

「あなたのことを見ているよ」「仲間だと思っているよ」というメッセージと共に、評価的な「ほめ」ではなく、共感的な「勇気づけ」の言葉がけを続けていくことが、子どもの自信とやる気を育てていくのです。

親も子どもと一緒に成長していけばいい

講座や講演などで勇気づけのお話をする時、今まで子どもを怒ってばかりで私はダメな母親だと自分を責めるお母さんに出逢います。でも、だいじょうぶ、だいじょうぶ。勇気づけは上書き保存ができます。子どもを産んだその日から急にお母さんになれる人はいません。お母さんも子どもと一緒にゆつくり成長していけばよいのです。子どもが3歳ならママも3歳。子どもが10歳でもまだママは10歳、小学校4年生です。今できることから一步一步やってみよう！ 例え1ミリの成長でも自分を勇気つけて。

お母さんのココロのコップが勇気のエネルギーで満たされていないと、子どもにも勇気のエネルギーを与えられません (先生も同じです)。

お母さんや先生こそ、自分を勇気づけることが大事なのです。自分を勇気づけることができる人だけが、他の人を勇気づけることができるのです。今日から、自分へ、子どもへ、家族へ勇気づけを実践して今より更にHAPPYな子育てをしていきましょう！