



# チャイまる通信

vol.15<令和3年3月発行>

子育て世代包括支援センター「チャイまる」は、妊娠期から子育て期の方が元気に安心して生活できるようお手伝いする機関です。

今月のチャイまる通信は、「自己肯定感について」です。ネガティブな気持ちの根底には、自己肯定感が影響しています。自己肯定感についてみんなで考えてみませんか？

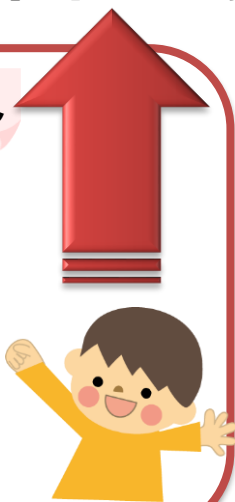
## 自己肯定感ってどういうもの？

自己肯定感とは、自分が自分をどう思うかと考えたとき、自分の存在そのものを認めて自分を大切にすることによって、ありのままの自分を好意的に受け止められる感覚のことです。つまり・・・自分のことを「このままで大丈夫！」「かけがえのない存在」と思えることです。

### 自己肯定感が高い子ども

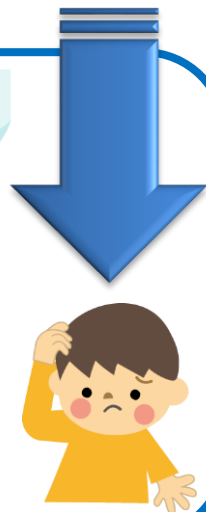
自分のことを大切に思い、周囲からも大切にされていると感じているため、失敗よりも成功を強く意識して前向きにチャレンジします。また、壁にぶつかっても立ち直りが早く、課題に立ち向かう力を持っています。

ほかにも、良好な人間関係を築いていける、成績がよいなどの報告もあります。



### 自己肯定感が低い子ども

成功よりも失敗した体験を強く意識し、自分を否定的にとらえてしまいがちに。落ちこむことがあると、「自分はダメだ」「全部あの人のせいだ」と気持ちを閉ざしてしまうことも・・・自分や他人を信頼できないため、協調性がなく、あきらめやすいという特徴がみられます。

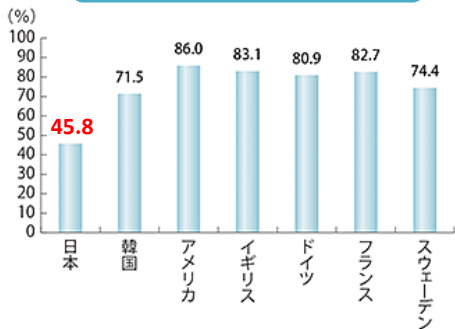


## 日本は、子どもの自己肯定感が低い？

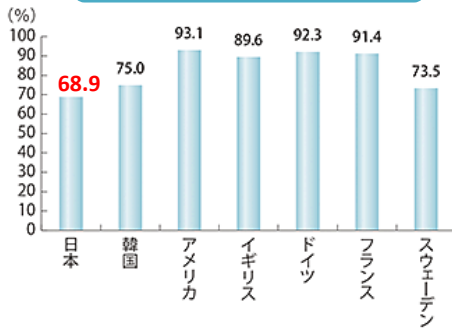
「日本の子どもは自己肯定感が低い」って聞いたことありますか？内閣府の調査において、「日本は諸先進国に比べて自己肯定感が低い」という調査結果が出ています。

(内閣府ホームページ：平成26年版子ども・若者白書より)

自分自身に満足している



自分には長所がある



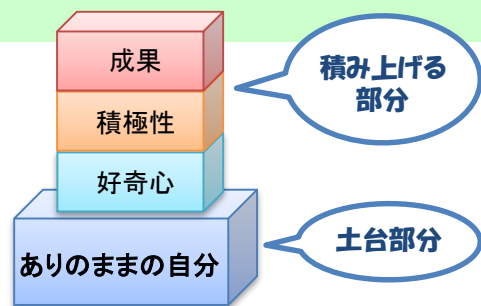
文部科学省の報告では、学年があがるほど(小学生>中学生>高校生)自己肯定感が低くなる傾向がみられるそうです。



# 子どもの自己肯定感を育むには・・・？

自己肯定感には、「土台部分」と「その上に積み上げる部分」があります。このバランスがいい人が、自己肯定感の高い人です。土台がしっかりしていないと、その上に積み上げてもすぐに崩れてしまいます。自己肯定感を高めるためには、「自分は自分のままでいい」と思える土台が大切です。

子どもの自己肯定感を育むためには、親をはじめとする周りの大人がその子を認めるような言葉かけや態度を繰り返していくことが必要です。



## 周りの大人ができることの一例

これは、家庭でできる関わり方の一例です。子どもによって関わり方は異なります。参考までに。

- 今、子どもができていることを具体的にほめる
- 子どもの話を最後まで聞く
- 否定しない、決めつけない
- 先回りして対応しない
- 親が自分自身を認めて大切にすること など

子どもだけではなく  
子育てをしている  
みなさんが、  
ありのままの自分を  
大切にできると  
素敵ですね。

大切なのは、子どもを「一人の人間として大事にする」ってことだね。  
パパやママが子どもの頃、親から言われてうれしかったことや自信につながったことを子どもたちにしてあげるのもいいね！



## 「双子の会」のご紹介

日置市には、多胎児やその家族、多胎児を出産予定の妊婦が集まり、多胎児ならではの子育て中の困り事や疑問を分かち合う場「双子の会」があります。

先輩ママや子育て支援センターのスタッフ、保健師から貴重なアドバイスを聞くことができますので、参加してみませんか？

お父さんやおばあちゃんなど、ご家族も大歓迎です！

令和3年度は、令和3年6月から開催します。

詳しくはお問合せ先まで。

双子・三つ子ちゃん  
仲間をつくらう！

託児もあります

【双子の会 お問合せ先】  
各地域の子育て支援センター、  
日置市健康保険課健やか母子係

## 子育て世代包括支援センターチャイまる

- 【お問合せ先】 〒899-2592 日置市伊集院町郡一丁目100番地  
専用ダイヤル TEL:273-2177
- 【開設日時】 月曜～金曜日(祝日・年末年始は除く)8時30分～17時
- 【所属】 日置市福祉課子育て支援係・健康保険課健やか母子係

チャイまるは、「子育てに関する総合相談窓口」です。子育てに関することなど、お気軽にご相談ください。

