

笑顔が一番

令和8年1月

今江こども園

二木 恵子

『明けましておめでとうございます。』

今年は、午年。前進を象徴する年です。馬は動きながら運を呼び込む動物で、じっくり考えるよりも行動することが重要だそうです。園も新園舎になり、はや1年を迎える年です。更なる飛躍をめざして、職員一同力を合わせ、子ども達のために頑張ります。

さて、今年は、「子どもの自己肯定感を高める 10の魔法の言葉」 石田勝紀作 から自己肯定感についてお伝えします。とても興味深い内容です。

自己肯定感は、子どもの幸せな将来につながっている



「どうせ」「やっぱりできない」「無理」…自己を限定する言葉
「うざい」「きらい」「むかつく」…相手を拒絶する言葉
「私なんか」…自虐の言葉

自己肯定感の低い子どもの特徴として、このようなネガティブな言葉が、出てくる共通点があります。どれも「失敗したくない」「傷つきたくない」という子どもたちの嘆きや悲鳴の声です。

逆に自己肯定感の高い子どもは、

- ・「できる」「だいじょうぶ」「やってみたい」「平気」などのポジティブな言葉
 - ・自分の意見をきちんと伝えられる
 - ・むやみに傷つかない
 - ・人にも寛容（やさしい）
 - ・無用のいさかいはしない
- などの共通点があります。

自己肯定感の高い子どもはチャレンジ精神に富んでいるので、自分の才能を生かす機会に出会う確率が高く、「人生は楽しい」という前向きな気持ちになりやすいため、おのずと幸福度も高まります。

みなさんは、わが子に、どちらになってほしいですか。

また、将来学校に行って気になる「学力」もこの「自己肯定感」と密接にリンクしています。



子どもの自己肯定感を破壊する3つの悪い言葉

ついつい親が使ってしまう悪い言葉があることをご存じですか。

「早くしなさい」

「ちゃんとしなさい」

「勉強しなさい」

この3つのワードは、母親が子どもにかかる言葉のトップ3であり、子どもの自己肯定感を破壊する、一番使ってはいけない「マイナス効果100%の悪い言葉」です。

① 早くしなさい

ついつい使ってしまう言葉ですね。しかし、親の「早くしなさい」が時計のアラームになってしまい、子どもは親が「早くしなさい」と言うまで行動を起こさなくなるそうです。

親が「早く」を言い続ける限り、子どもは安心して時間を守らず、安心してぐずぐずし、行動を起こしません。



② ちゃんとしなさい

「ちゃんと食べなさい」

「ちゃんと着なさい」

「ちゃんと挨拶しなさい」

良く聞く言葉ですが、改めて考えると「ちゃんと」という言葉は、抽象的で曖昧で、良く分からない言葉ですね。

こんな言葉を言われ続けた子どもは、

「自分はちゃんとできないダメな子どもだ」

「自分は何かが足りてないのだ」

「自分は親に恥をかかせる不出来な存在だ」

と、劣等感を無意識に感じ続けるようになります。「ちゃんとしなさい」は、子どもにじわじわと自己否定感を植え付ける言葉です。

③ 勉強しなさい

これは、小学校に向けてになりますが、「勉強しなさい」と1回言うたび、偏差値は一つ下がるそうです！勉強のできる子どもは、勉強を勉強と思っていません。「楽しいから」「面白いから」やっているのです。

学力を上げるために必要なことは、たった一つです。

「子どもの心の状態を上向きにすること」

これに尽きます。

この3つの言葉は、どれも「人から言われるとやらない」自主性を失わせる言葉です。

ために、夫や家族からこんな言葉をいわれたらと想像してください。

「さっさと料理作れよ」「ちゃんと掃除しろよ」「なんで毎日洗濯しないんだよ。するだろう。普通は」心がネガティブになり、やる気がなくなりませんか。

この3つの言葉を、日常生活から少しでもなくせば、子どもたちの心は確実に前向きに変化していきます。

次回は。子どもの自己肯定感を高める10の魔法のことばで

