

お子さんの

安全基地に

なっていますか



やる気・自律心・コミュニケーション力を育み 楽しい学校生活を

石川県教育委員会

監修 東京大学大学院教授(発達心理学) 遠藤利彦

小学校生活が始まりました。子供たちが楽しく学校生活を送るためには、

☆ 学習への興味・関心をもち、最後までやり通す力

☆ 自分の気持ちをコントロールして、仲間と協力して学習に取り組む力 などが大切です。

これらの学びの態度は、社会を生き抜くために必要なやる気やコミュニケーション力、自律心などの「非認知的能力」と深く関係しています。学力を身につけることと同じように、こうした力を家庭でも育てていくことが大切です。

楽しい学校生活

新しいことを
進んで学ぶ

初めてのことに
チャレンジ!

みんなで
力をあわせて
やり遂げる

友達と
仲良く遊ぶ



粘り強く、
最後までやりとおす

学習への
意欲、興味
関心を持つ

やりたいことを我慢する
など自分の気持ちを
コントロールする

仲間と協力して
取り組む

自分で考えて
行動する

学びの態度

やる気

自律心

協調性

自制心

好奇心

非認知的能力

柔軟性

やり抜く力

計画性

思いやり

コミュニケーション

家庭



子供のやる気や自律心などの基盤をつくるのは「安全基地」

近年の国内外における心理学の専門的な研究を通して、
子供のやる気や自律心を育むには、家庭での
子供との関わり方が重要な役割を果たす
ことがわかってきています。



大切なことは親が子供の「安全基地」であることです。

では、「安全基地」とはどのようなものなのでしょうか?

P3,4

お子さんのことで気になることはありませんか?



嫌なことは
やりたがらない

何に対しても
消極的

宿題の取りかかりに
時間がかかる



P5,6



友達との
トラブルが多い

一緒に遊ぶ
友達がいない

自分の思いを言葉で
うまく伝えられない



P7,8



約束やルールを
守れない

ランドセルの中が
ぐちゃぐちゃ

ゲームばかり
している



P9,10

いつでも

不安を受けとめ、安心させてくれる居場所が**安全基地**です

Point

子供が元気なとき

自分の意志で行動する様子を、少し離れたところから見守りましょう

安全基地があることで、安心して外へ出ていこうとします。あえて子供の活動に踏み込まず、応援してあげることが、子供の挑戦をあと押しします。



応援しているよ



安全基地を拠点に活動の範囲を広げます



いろいろなことに挑戦し、自分で成し遂げることで自信がつかます



安全基地

つらかったね
もう大丈夫だよ



恐れや不安を感じると安全基地へ駆け込もうとします



「安全基地」であるはずの親が、子供を受けいれない、一方的に怒りつける、あるいは、接し方がその時の気分で違うと、子供は不安を抱えたままとなり、心身の発達に影響を与えかねません。



Point

子供が不安を感じているとき

子供の心にしっかりと寄り添い、心(感情)の燃料補給をしましょう

優しくなぐさめてもらうことで、自分は親に守られていることを実感し、崩れた感情(不安な気持ち)を立て直すことができます。



非認知的能力の基盤をつくるのは「安全基地」

子供は恐れや不安を感じた時、身体も心も特定の人にくっつくことで、安心感を得ることができます。その経験が日常繰り返されることで、「安全基地」で自分は必ず守ってもらえる、何があっても大丈夫という、確かな見通しをもてるようになります。子供は、徐々に一人でいろいろなことに挑戦し、成し遂げようとしています。自律心の発達です。

また、「安全基地」で恐れや不安な気持ちに寄り添って共感してもらうなかで、今度は自分が他の人に共感する気持ちや思いやりを抱くことができるようになります。

非認知的能力の基盤をつくるのは、親はもちろんのこと、祖父母や学校の先生など身近な人が「安全基地」となることなのです。



遠藤先生

ついつい先回りをしていませんか？

子供のシグナルに敏感になり過ぎると、先回りをしたり、後ろをついてまわったりすることが多くなってしまいます。子供のためによかれと思ってとる親の行動が行き過ぎると、子供の自己の発達に影響を与えかねません。

なぜなら、子供が不快な気持ちになったり、困ったりすることが少なくなり、自分の不快な状況、困難な状況を何とかしたいという気持ちや、それに基づく自発的な行動が経験されなくなる可能性が高くなるからです。結果的に自律心の発達の芽が摘みとられることになってしまうのです。子供が適度にフラストレーションを経験し、それを子供自身の力でね返す体験をさせてあげることも親の重要な役割なのです。

POINT

乳幼児期から子ども期全体を通して親が「安全基地」であることが大事です

不安や恐怖を感じた時に親がしっかりと抱きしめてくれるという経験を、乳幼児の頃から積み重ねることによって、親との安定した絆が育まれます



やる気・やり抜く力
アップ!

子供が頑張っていることを認め、ほめましょう

学習の習慣づくりを

- 子供が宿題に困っていたら、一緒に取り組み、「できた」喜びを共有しましょう
- テストなどの結果よりも、子供が頑張っていることをしっかりとほめましょう

POINT
ほかの子供と
比べるのではなく、
その子自身の進歩を
ほめましょう

これもできたね。
すごいな～。

この前より、上手に読める
ようになったね。
音読を頑張っているからだよ。



お手伝いを通して

- 毎日できるお手伝いを子供と一緒に決めましょう
- お手伝いができたら、感謝の気持ちを言葉で伝えましょう

POINT
自分にはできる
ことがあるという自信
や、家族に認められて
喜ぶ喜びを実感します

〇〇ちゃんが手伝って
くれて、お母さんうれしいな。
たすかるよ。

〇〇ちゃんのおかげで、
玄関がすっきりして気持ち
がいいね。ありがとう。



家庭で

毎日の生活の中で

- 子供のよいところを見つけ、ほめましょう

例えば

- ・ 弟や妹にやさしく接していた
- ・ 朝、1人で起きることができた
- ・ 自分から習い事の準備ができた
- ・ 嫌いで食べられなかったものを食べる
ことができた など

POINT
その時、その場で
ほめましょう



自分からやる気を起こして 頑張っていることをほめましょう

子供が頑張っていることに対して、たまには、ごほうびをあげることも悪いことではありませんが、子供が自分からやる気を起こし、夢中になって頑張っていることに対して、言葉でほめることを心がけましょう。

ほめられることで自信が付き、さらに難しいことや新しいことにもチャレンジしようとする意欲が高まり、子供の興味や関心の幅が広がります。



やる気・やり抜く力が
アップすると・・・



★積極的に発表する



★顔をあげて、先生や
友達の話を聞く



学びの態度



★課題に集中して取り組む
★作品やプリントをしあげる



★一生懸命、歌をうたう・
体を動かす



★すすんで係活動をする

親からの温かいエールが挑戦する意欲を高めます



遠藤先生

小学校低学年ぐらいの子供に対しては、大人目線からするとほんのささいなことでも、また他の子供と比べて必ずしも高いレベルではなくても、その子供の中で少しでも進歩があったことをちゃんと認めてほめてあげたいものです。仮に進歩が認められないような場合でも、それが、子供が頑張った結果である時には、その一生懸命頑張ろうとした気持ちを積極的に評価してあげましょう。それは、「安全基地」としての親からの温かい応援のエールを、子供がその背中ですっかりと感じとるということにつながります。

そうした温かい雰囲気の中で、子供が、続けて頑張っていけば、いつかは限らなくてもいずれは、確実に成果が得られるのだという感覚を、この時期にしっかりと身につけておくことが、将来に向けてとても大切なことなのです。それと、子供が何かがちゃんとできて、そのことをほめる場合には、元々、生まれつき才能があるからできたという言葉をかけるよりは、やはり、頑張ったからこそできたのだということや、強調して伝えるべきかも知れません。その方が、難しいことにも物怖じせず挑戦しようとする意欲を、子供の中により豊かに備えさせるということが知られています。

子供との会話を

- 子供が興味や関心を持っていることに親も関心を持って、会話を楽しみましょう
- 会話を通して、子供の思いや考えを理解し、受けとめてあげましょう

POINT

親が聞き役になることで、子供が「心の窓」を開くようになっていきます。

〇〇ちゃんはどんな虫が好きなのかな?

〇〇ちゃんはそう思ったんだね。



友達とトラブルになった時は

- 子供の話をしっかりと聴き、どうすればよかったのか一緒に考えましょう
- 注意や禁止の言葉は、子供の話を最後まで聴いてから伝えましょう

〇〇ちゃんはどうしたらいいと思う?

お父さんに話してくれてありがとう。うれしいよ。

POINT

注意や禁止の言葉ばかりではなく、子供が自分から話すように促しましょう。



家庭で



遊びや体験を通して

- 親子で運動や遊び、読書(本の読み聞かせ)、料理などを楽しみましょう
- 美しいものを見たり、聴いたりするなど、親子で感動する体験をしましょう

POINT

親子で共通の体験をすることで会話が豊かになり、さらに子供の心の世界が広がります。

うあ〜きれいだね!



子供の話をしっかりと「聴く」ことが大事です

親や大人に、最後までしっかりと話を聴いてもらった経験が、「人の話を聴く力」、「話す力」につながります。

低学年では、まだ自分の気持ちをきちんと表すことが十分ではありませんが、親が子供の目を見ながらうなずく、あいづちをうつ、子供が話した内容を繰り返すことで、子供は「ちゃんと自分の話を聴いてくれている」と思えるのです。



コミュニケーションがアップすると...



- ★ グループでの学習活動で友達の意見を聴く・自分の意見を言えるようになる



学びの態度



- ★ けんかをしても仲直りができる



- ★ 仲間と協力して掃除や係活動などに取り組む



- ★ 友達と仲良く遊べる



- ★ 先生や大人に自分の気持ちを伝えようとする



遠藤先生

自分の思いを言葉にして伝える力を育みましょう

親子のコミュニケーションにおいて、何よりも重視されなくてはならないことは、それが言葉や気持ちのちゃんとしたキャッチボール(=対等なやりとり)になっているかどうかということです。どちらかだけが、一方的におしゃべりをするような関係は、子供の発達に対してあまり意味あるものとは言えません。特に、子供の行動に、親がその「いい悪い」を上からただ諭すような働きかけは、ほかならぬその子供自身の気持ちや考えをつぶしてしまうようなことにもなりかねません。

小学校低学年くらいの時期は、とりわけ、子供が自分の心の中にあるものを、しっかりと自分の言葉にして他人に伝える力、つまりは自己主張する力を、豊かに育てあげることが大切なのです。そして、子供からの自己主張を受けて、その子供なりの思いや考えに一定の理解を示しましょう。その上で、それが社会的な基準やルール等からして悪いと判断された場合には、なぜ悪いのかという理由を必ず伴わせて、毅然として親の気持ちを伝えていくことが重要だと言えます。親が「安全基地」としてしっかりと機能している場合、子供は、たとえ親から少々否定的な言葉を投げられても、それを納得して受け入れることができるのです。

自制心・自立心
アップ!

家庭での約束ごとを決めることから始めましょう

自律心：見通しを持って自分で考え、行動しようとする気持ち

家庭での約束ごとを決める

- 例えば、ゲームをする時間や寝る時刻を親子で話し合って決めましょう
- 約束を守ることができたら、しっかりとほめましょう

POINT

子供の意見に耳を傾けた上で、親としての適切な判断(基準)を示すことも大切です。

夜、遅くまでゲームをしているとなかなか眠れなくなるんだって。何時までにはしようか?

ちゃんと約束を守れたね。えらいよ。



約束やルールを守れない時は

- 何が悪かったのか、子供にわかるように伝えましょう
- 悪いことをしたときは、その行動に対して叱りましょう

お友達をたたくことはよくないんだよ。たたかれるととても痛いんだよ。

〇〇ちゃんが壊したのなら、正直に言わないとだめだよ。

POINT

子供の存在そのものを否定するような叱り方は、子供の心に大きな傷を与えます。



自分でできることを増やす

- ランドセルや制服の置き場所を決めて、自分で片付けさせるようにしましょう
- 最初は、子供と一緒に時間割をあわせ、少しずつ子供にまかせましょう

POINT

時間割を確認することで、一日の見通しが持てるようになります。

じゅんぴOK?



ほめるだけではなく、必要なときに叱ることも大事です

例えば

- ・ 危険なことをしたとき
命に関わる時
(交通ルールを守らないなど)
- ・ 人を傷つけたとき
(いじめ、暴力など)
- ・ 人に迷惑をかけたとき
(ものを壊す・盗む、借りたものを返さないなど)



自制心・自律心がアップすると...

★ チャイムが鳴るまでに座席につく



学びの態度

★ 授業中、先生や友達が話しているときは静かに聴く

★ 友達の嫌がることをしない(思いやりをもって関わる)



★ 自分の机やロッカーの中を整理する



★ 社会のルールや公共のマナーを守る



遠藤先生

子供は親の行動を一つのモデルとして学んでいきます

子供が自制心や自律心を身につけていく上で、親が心がけるべきことの一つは、親自身が、日常の様々な生活場面で、それらに関わる行動を子供に対してしっかりと見せるということかもしれません。ものの片付けにしても約束ごとにしても、親が子供にとって信頼できる「安全基地」である場合には、子供は親の行動をただ観察するだけでなく、親を一種のモデルとして、自然にそれぞれの場面で自分が何をどうすべきかを学んでいくとされています。

もちろん、ほめたり叱ったりすることも大切です。ただし、その際に注意すべきことは、具体的に何がなぜよいのか、あるいは悪いのかという根拠をちゃんとあげるということです。特に叱る場合には、「まるでダメな子」「何にもできない子」などのように子供の存在を丸ごと否定してしまうような言葉かけはなるべく避けて、あくまでも望ましくなかった行動に対して、それを部分否定するような言葉かけを心がけるべきかもしれません。つまりは、「〇〇ちゃんはちゃんとできる子、いい子だと信頼しているけど、今やったそのことは絶対にダメなことなんだよ」といったメッセージを、子供に対してそれとなく伝えていくことが重要なのです。

今日学校で
がんばったことを
おかあさんに言いたくて、
はしゃいでかえってくるんだよ。
いつも「ゆうま がんばったね。」
って聞きたくて
あせいっぱい
かえってくるんだよ。
(小2)

おとうさんの
トラックにのって、 いっしょに
おしごとに行くのがすき。
だって、 いっぱいおはなしが
できてたのしいから。
そとはあついのこ、
がんばっておしごとしているね。
がんばられて、
ここでおうえんしているよ。
(小1)

おかあさん。
いつもせんたくしてくれて
ありがとう。
きれいになったせんたくものは、
おかあさんのにおいがするよ。
だから、
がっこうにいるときは
おかあさんというみたいで、
すごくうれしいんだよ。
(小1)

おかあさんがおつりがないうち、
「10円あげる。」
と言うと、
「気持ちだけもらうね。」
と言って、 うれしかったよ。
わけは、
わたしの気持ちももらってくれて
うれしいからだよ。
こまってるときに
やくにたちたいな。
(小2)

いつもがっこうへいくとき、
みおっけてくれて
ありがとう。
ぼくは二かいから
ママがこっそりみているのを
してるよ。
ママのかわいいかおをみて、
ぼくはきょうもがんばるぞって
おもうんだよ
(小1)



親子の架け橋一筆啓上「親子の手紙」より

お子さんの安全基地になっていますか

発行 平成31年3月

発行者 石川県教育委員会事務局生涯学習課

〒920-8575 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 TEL076-225-1839 FAX076-225-1838