

とても聴いて良かった講演会の  
書面伝達を行いたいと思います！



# 子どもの 心を守るために 親子で育む 自尊感情

(自尊感情とは：ありのままの自分を尊重し受け入れること)  
Wikipediaより



# 講師プロフィール

## 高橋聡美先生

一般社団法人 高橋聡美研究室 代表理事

鹿屋市出身加世田育ち。

2005年から『自殺予防活動』に取り組むと同時に自殺の遺族を支援する会を立ち上げました。また全国に先駆けて、自殺遺児の支援にも携わっておられます。2011年3月11日に仙台において震災に見舞われます。

その直後から震災遺族・遺児のケアに奔走されています。近年は“自殺対策策定スーパーバイザー”として自殺予防に関する具体的なアドバイスを行ったり全国の小中学校で自殺予防教育の授業や講演会を行っています。

出演：NHK『クローズアップ現代』『視点論点』  
ニュースZERO等

Youtube：出版記念時講演内容

ぜひご覧ください



BLOG：高橋聡美の研究室

日常の中のメンタル・ヘルス・リテラシー

There is no person who does not hurt a heart.

～我 ころの痛みと共にあり～



今回リーフレット作成に際し、高橋先生に協力頂きました。

是非チャイルドコーチングアドバイザーさんの紹介をして地域でつくるセーフティネットのサポートを！との事でしたので紹介します。  
枝穂『EDAHO』 空地亜実さん

[相談Mailはこちらまで](#) [likeyou.ami.spt@gmail.com](mailto:likeyou.ami.spt@gmail.com)

# 知っていますか？

## 『自死問題』

2016年頃から増加傾向にある『自死問題』  
今も各地で、子供の自死が起っています。  
要因は、いじめ問題や様々な問題がある中、なんと最も  
多い原因が、  
『家族からの過度なしつけや、叱責』・『親子関係の不  
和』だそうです。

講演会を聞いたメンバーもこれには大変衝撃を受けたとの  
事です。

確かに、夏休みの宿題が終わらず、家でも学校でも怒  
られると思ったら行き場を失い、自死に至っているケー  
スも耳にしたことがあります。

串良小では、そのような悲しい事件が起こらないよう  
に何としても子供たちを守りたいと考えています。

今回、とても役に立つ講演を聞くことができたので、そ  
れを皆様に情報共有できればと、PTA会員の中のチャイル  
ドコーチングアドバイザーに助言をもらいながら今回の  
リーフレットを作成致しました。疑問に思ったこと等PTA  
宛に手紙を頂くカタチでも大丈夫です。仲間と助け合い  
不安を解決し、地域の宝である子供の心を育てていきま  
しょう。

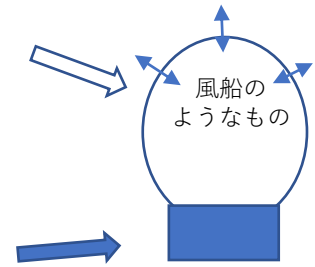
串良小PTA 執行部 会長村場

※チャイルドコーチングアドバイザーとは、  
『子どもの隠れた力を引き出し伸ばし育てるスペシャリスト』  
日本能力開発推進協会の認定資格

# 自尊感情には 2つの種類がある

## 社会的自尊感情 Social self esteem

- ・物事がうまくいったり、人から褒められたりすると高まる(膨らむ)
- ・逆に失敗したり叱られると、低くなる(縮む)



## 基本的自尊感情 basic self esteem

- ・成功や優越とは 無関係のもの
- ・できる、できないも全部含めて、自分をかけがえない存在として丸ごと認められる

出典 近藤卓『子供の自尊感情をどう育てるか』

### 我が子の基本的自尊感情の育み方

- ・喜びも悲しみも、悔しみも一緒に体験する (共有体験)

失敗したときに叱ったりすると  
基本的自尊感情を作れない  
失敗をした時こそ基本的自尊感情を育むチャンス!!

## 子どもに寛大になれる

## コミュニケーションスキル

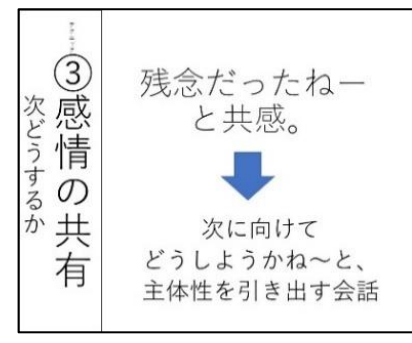
- ①オウム返しをする
- ②子供の情景を見せてもらう(詳しく聞いてみる)  
(\*ポイント:アドバイス(評価)・ジャッジ(指示)・決めつけは**厳禁**)
- ③失敗したときには、まず悲しい気持ちを共有するその後  
アドバイスや、親の気持ちを伝える
- ④気持ちは**一次感情**で伝える
- ⑤親は子供の前で怒っても泣いても大丈夫。  
子供は、親や兄弟との感情のやり取りの中で社会について学ぶ。  
だから、どんなあなたでも大丈夫!!  
(まずは、親であるあなたの基本的自尊感情を大切に)

子供を叱った後、親の自尊感情は下がる ↓ ↓  
子どもが笑っていると親の自尊感情は上がる ↑ ↑

# 対応の違いを考える4コマ『子供のテストの点数が悪かった時』

※これが毎回だと過度な叱責パターン

※コミュニケーションスキルを生かしてみると



## チャイルドコーチングアドバイザーより

すでに隠したり、見せてくれないお子様がいて、悪い例を繰り返している家庭へ、ワンポイントアドバイス。まずは、お子さんに**謝る事**がおすすめです。それから、なぜつい、怒ってしまうのか、一次感情で伝えてあげると、子供さんが心を開くきっかけになります。例えば、大人になって困ってほしくないと思ってるから、つい怒ってしまうんだよね〜などなど。

## やってみよう自分を認めるワーク

①あなたは、どんな時に楽しいと感じますか？

( )

②あなたはどんな時に苦しいと感じますか？

( )

③あなたがこれまでで一番嬉しかったことは何ですか？

( )

④あなたがこれまでで一番辛かったことは何ですか？

( )

⑤憧れの人リストを作ってみましょう！

普段どんな人のどんなところに憧れますか？

( )

⑥憧れの全てを満たした自分をイメージしてみてください。

感じたことを書いてみましょう

( )

## やってみよう子供に寛大になれるワーク

自分が言葉を掛けられる立場に立って言葉かけを考えてみよう

もしもあなたが子供だったら・・・

Q1 テストで思うような点が取れず、落ち込んでいる時

( )

Q2. 勉強をした方が良いのだけれど、やる気が出せないでいる時

( )

Q3. 頑張って練習してきた発表会や試合を控え緊張している時

( )

Q4. 進路に迷っている時、不安な時

( )

Q5. 目標を達成し嬉しいと思っている時

( )

Q6. これまで自分が言われて嬉しかった言葉

励まされた言葉を思い出してみてください。

( )

Q7. わが子の良いところを見つける

子供の好きな事・モノ⇒

この子が没頭している事⇒

言われなくてもやってること⇒

大切にしていること・こだわり⇒

子供に言われて嬉しかった事⇒

以前より出来るようになった事成長した事

( )

この子の存在によってこちらが気づかされた事

( )

