



茅ヶ崎市教育センター

子どもたちのために
ともに教育環境を考える
教育センターの教育情報誌

学びあう響きあう

第19号

令和5年4月発行

編集担当/茅ヶ崎市教育センター
所在地:茅ヶ崎市十間坂三丁目5番37号

★ 研究研修担当(市青少年会館3階)

☎0467-86-9965

★ 青少年教育相談担当(同館2階)

☎0467-86-9963

[URL]https://www.city.chigasaki.kanagawa.jp/kyouiku/1005049/index.html

教育センターでは、「教育研究」・「教育研修」・「教育相談」の推進をしています。

【Contents】

- 令和4年度「幼児期の教育・家庭教育」講座・講演会のあしあと(P.1)
- 幼児期の教育 ふりかえり ~13年目のあゆみ~(P.1~5)
- 茅ヶ崎市小学校中学校創意工夫・研究作品展のお知らせ(P.6.7)
- 青少年教育相談室から(P.8)

教育情報誌バック
ナンバーのページ
からダウンロード
できます



令和4年度「幼児期の教育・家庭教育」講座・講演会のあしあと(4講座とも、動画配信もしました。)

| 名称 | 開催日等 | 講師(所属/専門分野)・内容等 |
|-----------------------|---------------------------------|--|
| 第19回乳幼児期の 子育て・育て講座 | 6/21(火)開催 【動画配信】 7月下旬より | 講師 <small>えんどう としひこ</small> 遠藤 利彦氏(東京大学大学院教授/発達心理学、感情心理学) 講演 「非認知の力を育む-乳幼児期から児童期の心の発達-」 |
| 第12回響きあい 教育シンポジウム | 7/27(水)開催 【動画配信】 9月上旬より | 講師 <small>えんどう としひこ</small> 遠藤 利彦氏(東京大学大学院教授/発達心理学、感情心理学) <small>きたじま あゆみ</small> 北島 歩美氏(日本女子大学カウンセリングセンター専任研究員) テーマ 「この時代、子どもの「人と関わる力」をどう育むか?~乳幼児期から思春期を支える大人の役割~」 講演及び本市教育長と鼎談 |
| 令和4年度 幼児教育研修会 | 11/21(月)開催 【動画配信】 12月下旬より | 講師 <small>さかがみ ひろこ</small> 坂上 裕子氏(青山学院大学教授/生涯発達心理学・臨床発達心理学) 講演 「遊びとことばが開く世界-他者と関わる、自己に向き合う-」 |
| 令和4年度 茅ヶ崎市教育講演会 | 1/21(土)開催 【動画配信】 2月下旬より | 講師 <small>こんどう たく</small> 近藤 卓氏(日本ウェルネススポーツ大学教授/学術博士・臨床心理士) 講演 「子どもに寄り添うということ -自尊感情の大切さ-」 |

幼児期の教育 ふりかえり ~13年目のあゆみ~

令和4年度は上記の4講座・講演会が開催されました。今号では、その中から2つの講座の内容を紹介します。

第12回響きあい教育シンポジウムより

この時代、子どもの「人と関わる力」を
どう育むか?

~乳幼児期から思春期を支える大人の役割~

えんどう としひこ 遠藤 利彦氏 きたじま あゆみ 北島 歩美氏

教育長 長引くコロナ禍で、子どもの心の発達への影響が危惧される中、コミュニケーションや人と関わる力をどう育てていけばよいのでしょうか。



北島先生

遠藤先生

竹内教育長

<遠藤先生ご講演より>

【社会性こそが人の強み】

非認知と言われる大切な心の力の半分は「社会性」です。生物としてのヒトの最大の強みは、社会性ではないか。生物学や進化という観点からヒトの心の性質を考える際、ヒトは生涯を通して「子どもっぽい」と言われます。大人になっても、子どもの性質を強く残しているのです。ヒトは、大人になりきることなく生涯を終えるという性質を、進化のプロセスで獲得しました。子どもの性質を強く残したことは、自身をペット化してきた表れと言う研究者もいます。私たちが飼っているペットは野生の動物に比べると圧倒的に人懐っこく危害を与えません。ペ

ット化されると動物は、子どもっぽくなる。ヒトも自身をペット化して、子どもっぽい性質を強めてきたのです。鋭い爪や牙を獲得して、戦う力を強める方向に進化してもおかしくはなかったはずですが。しかし実際は、どんどん弱くなる方向に進化してきた。都合がよかったのは、子どもっぽい体ではなく「子どもっぽい心」の方です。他の生物は、大人になると警戒心を強め、猜疑心が強くなり、攻撃性を増し、単体でも生き延びていける力を獲得しました。一方、ヒトは子どもっぽい心を獲得することによって、警戒心や攻撃性、誰かを疑うという気持ちを弱めました。子どもは、自分と近い年齢の子がそばにいと、すぐ仲良くなります。子どもっぽい心は、他人と仲良く

なるために都合がよく、群れを作ることにより大きな役割を果たしたのです。ヒトは、狩猟時代150人ぐらいの集団で群れを作り、協力して効率よく生活の糧を得ました。集団で様々な生き物に立ち向かって自身の命を守りました。ヒトは、1人の強さを捨てて、集団としての強さを獲得してきたのです。集団としての強みを維持するために、他の人と手を携えて、協力する必要がありました。他者と繋がり集団にうまく溶け込んで、それを維持していくための力が社会性であり、これが群れとしての力そのものに繋がっていったのです。

【子どもは生まれながら社会的】

人と協力するためには、信じ合うことが必要です。愛してもらえ、価値が自分にもあり、人を信じてよいという感覚を持つ。同時に人の気持ちを理解できることが必要になります。共感や思いやり、誰かが困っていたら助ける等、決まりやルールを守っていく道徳性も必要です。ヒトは進化の中で、このような心の性質を強めてきました。

ヒトの子どもは、生まれた段階から既に社会的で、良き心を持って生まれてくると考える性善説が有力です。子どもは誰かが困っていたら、助けようとする性質を既に持っています。人と並んで同じものを見ているだけで、仲間感覚を育みます。また「ずる」を嫌い、公平・公正、平等も当たり前で、その感覚を早くから持っています。悪いことをしたら罰を与えられても仕方がないと思う傾向も、1歳を過ぎたあたりから既に持っています。社会性に関わる性質を早い段階から人間の子どもの示しています。

【アタッチメントが社会性の基盤】

ヒトは良き心、思いやりの心を持っています。ただ、良き教え手に恵まれず、自身が困っている時に思いやりを示してもらえない日常が続けば、徐々に悪しき心を持つこととなります。怖くて不安な時に、無条件に受け入れてもらえる、誰かにくっついて安心感に浸るとするのが「アタッチメント」です。このアタッチメントの中では、思いやりの行為を子どもが自然に受けることとなります。その経験が、子どもの元々の思いやりの心をさらに伸ばしていくのです。安定したアタッチメントが、社会性も含めた心の発達に重要な役割を果たします。そのアタッチメントを経験するためには、怖くて不安な時に逃げ込める「避難所」が

あり、「基地」があることが大事です。避難所に戻って「大丈夫だ」という安心感に浸った子どもの背中を押して、子どもが探索や冒険に向かっていくように後押しする基地の役割です。この避難所と基地の役割を大人が果たす中で、子どもは1人で居られる力を身に付けていくのです。守ってくれる人がいるという経験によって、子どもは、愛される感覚、価値があるという感覚、人を信じてよいという感覚、まさに社会性の根っこの部分を身に付けることになるのです。

崩れた感情に対し、大人はそれを映し出します。私たちは、無意識に子どもが心で感じていることに最もふさわしい言葉をかけています。子どもの様子を見ながら「寂しかったね。うれしかったね」という言葉を発しています。子どもの心の状態を映し出すのは、この何気ない言葉なのです。それが子どもの心を理解する能力、思いやりの気持ち、共感性の発達に決定的に重要な役割を果たすのです。

<北島先生ご講演より>

【コロナ禍の大学生の実態】

コロナ禍の令和2年度は、ほとんどの授業がオンラインとなり、学生は大学に登校する機会がありませんでした。令和3年度になってから、対面授業が増え、大学に学生が戻ってきた様子に教職員はホッとしました。現在は、ほとんどが対面授業となっています。しかし、2年間、学校生活が十分に送れなかったためか、カウンセリングセンターの利用者は大幅に増加しました。内容的には、うつ病、不安障害など医療的な対応が必要な事例が目立ちました。授業を受けること自体をストレスと感じ、パニック発作を起こす学生もいました。生活リズムが乱れがちとなっている場合、学習が進まず、「講義内容が難しく感じられる」「卒論・就活の計画が立てられない」など、学生生活にも影響が出ています。対人関係の相談も増加しました。「指導の先生とうまくいかない」「友達と喧嘩別れした」など、小さなズレが大きなトラブルに発展するような相談内容が目立ちました。

【コロナ禍の影響】

コロナ禍の心理的影響として大きく2つにまとめてみました。1つは「対人接触の制限による影響」が挙げられます。学校で同級生と「おはよう」「昨日、ドラマ見た？」などと話す。そういう自然な接触が制限されました。朝起きた時には暗い気持ちで

も、出会った人から「天気よくていいね」と元気に声を掛けられると気持ち明るくなるものです。1人で過ごしているとうつつつとした気持ちをいつまでも抱え込むこととなります。私たちは、他者とのコミュニケーションを通して、気持ちを調整しています。コロナ禍によって、他者体験全般（受け入れられる体験、否定される体験など）が乏しくなっています。自己理解のためには、「鏡としての他者」が必要であると言われています。その他者が不在となったことで、自分はどういう状態なのか、どういう人間なのか、など自分自身を知ることが難しくなっています。

もう1つのコロナ禍の影響として「家族関係の変化」が挙げられます。思春期・青年期は「家族から安全に離れる練習」をして、アタッチメント対象を拡大する時期です。しかしながら、コロナ禍によって、ご両親もオンラインで仕事、子どももオンライン授業を受けるなど、家族皆が家にいるという状況が生まれました。家族の大切さを改めて感じられるというメリットがある一方、家族間の心理的な距離が密となり、逃げ場がなくなるというデメリットもあります。例えば、家の中で誰かが不機嫌だと不機嫌さが家族間に伝播してしまう、子どもの問題に親が不安となって代理解決をしてしまうなど、お互いに影響を受けやすい状況が生まれます。

【思春期・青年期の育ちと家族】

思春期・青年期は、家族からの出入りを繰り返す、社会に適応するための練習の時期と言えます。児童期は、家族にしっかり守られていましたが、思春期以降になると学校生活など自身の活動に興味を持ち、家族と学校コミュニティの価値観を行き来し始めます。その過程を通して、子どもたちは様々な刺激を受け、家族の価値観を相対化していきます。思春期開始から10年ぐらいの時間を経て、家族から徐々に離れる練習をし、自立していくのです。

ボウルビーは、「安心の基地や家族の強力な支持は、これまで子どもの自立心を弱めるとされてきたが、今後はそれを大いに促進するものと考えべき」と述べ、「自立のためには安定したアタッチメントが必要」としています。つまり、自立に必要なことは、一方的に突き放すことではなく、家族との安定したアタッチメントを軸としてアタッチメント対象を家族以外に拡大することなのです。

【発達とアタッチメント】

アタッチメントの質は、成長に伴って変化します。乳児期は、主たる養育者がアタッチメント対象となり、共感によって子どもの不安感を調整します。学校生活が始まる児童期になると、子どもの社会生活は拡大します。様々な人と触れ合う中、子どもは自分の気持ちが相手に伝わらないという経験をします。そのような時、大人の側で、子どもは何に困っているのかを一緒に考えて言葉にする関わり（「共同調整」と言います）が求められます。子どもの気持ちを共感的に受け止め、「どう思ったの」と問いかけ、子ども自身が言葉にできるようにサポートすることが大事になります。思春期・青年期では、アタッチメント対象が親以外に移行します。子ども自身の友人関係のコミュニティの中に入っていきますので、自分の気持ちを伝える力が大事になります。成人期は、結婚、出産などのライフイベントを通して、パートナーや子どものアタッチメント対象になる時期となります。

アタッチメント対象が拡大する思春期・青年期には、子どものSOSに対して、家族だけではなく、家族以外の大人たちが、「必要ならいつでも聴くよ」と子どもの話に耳を傾ける姿勢が求められると言えましょう。思春期を迎えると、当然、家族には話したくない、話せないことがしばしば生じます。その場合は、家族以外の教師、地域の大人、カウンセラーなどが対応することが必要です。この時期は、子どもたちも「社会って本当に信頼できるの？」と不安を抱えています。関わる大人たちが、不安定な対応をしないように気を付ける必要があります。その意味で、大人たちが、自分自身の不安を語るセーフティネットを意識して準備することが重要と言えます。

<教育長を交えた鼎談>

【人と関わる力の土台】

教育長 「人と関わる力」の土台となるものは何でしょうか。

遠藤先生 私たち人間は心を持っています。私は、心を持っていることと、自分や他人の心の状態が分かることは全く別と考えています。子どもは、母親のお腹の中にある段階から、潜在的には様々な体の状態、心の状態を経験しています。その状態がどういうものであるかは分かるはずもなく、その状態を理解するためには、誰かから教えてもらう必要があります。「痛かったね」「寂しかったね」という、あの何

気ない言葉掛けです。絶妙なタイミングで、潜在的に子どもが経験している心の状態、体の状態に最もふさわしい言葉を伝えているのです。何気ない働きかけの中で、子どもの心の状態を理解できるようにしているのです。そういう日常の働きかけが希薄化していたら、これは怖いことだと思います。

心理学では、レジリエンスという言葉が使われます。レジリエンスはもともと弾力性です。他から圧力を受けた時にその圧力をはね返す力です。たくましさであり、しなやかさです。ストレスがあってもはね返せているから、私たちは健康でいられます。レジリエンスは、心の理解能力も含めて考えます。自分の心の状態が分かる。分かるのと何かしないといけない。辛いことから逃れるために何をしたらいいだろうと自分で考えられ、「辛いよ」と誰かに伝えようとする。それに応じて周りは助けてくれようとしています。しかし、辛いと分からないと辛い状態から抜け出そうとも思わない。辛いと人に伝えることもできない。伝えることができないと、助けてもらえないままその辛い状態は膨らみ爆発してしまう。爆発すると、容赦なく人を傷つけたり、物を壊したり、そういう行動になって現れる。自分自身の心の状態を理解すること。そして、人に伝えていくこと。これは社会性の根幹に関わる要素なのです。

教育長 心の中の状況を子どもたちが言語化できない、気持ちを十分に伝えられないのですね。

北島先生 私の所属する大学では昨年度から、「ピア・サポート制度」を開始しました。ピア・サポーターの学生を対象に、アサーション、リフレーミング等、心理的な研修を行っています。リフレーミングとは、自分がネガティブと思っていることを、ポジティブに返す心理的技術を指します。例えば、「浪費癖がある」は「大らかでいい」、「お金に細かい」は「計画性がある」など、評価や解釈などの枠組みを変化させるのです。学生たちは「褒めてもらって嬉しい」「元気になる」との感想を持つようです。それは「ベタ褒めする」「持ち上げる」とは違います。自分自身について、元気になるような評価を他者からもらうことが大事なのです。研修が終わる頃になると、自分の得手不得手も分かり、積極的に行動できるようになります。各発達段階のところで、他者からポジティ

ブな評価をもらうような体験、関わりを意図的に入れていくと、少し言語化が進むと思います。

教育長 言葉を通して、自分を整理し理解する。その繰り返しの中で、子どもたちが育っていくのですね。

北島先生 言葉にできない子どもたちが増えていると思います。自分の心の中で起きていることを、言葉で表現できないのです。問題を解決したいという思いはあるのですが、問題を言葉で切り取ることに難しさを感じるのです。カウンセラーは、気持ちと言葉が繋がるように、サポートを行います。青年期の場合は、具体的には、客観的な事柄を共有した後、感情部分を聞いていきます。「これは私だったら怒ったりするけどそれに近いかなあ」などとヒントを与えながら、本人自身が言葉にできるようにお手伝いをしていきます。1～2年つき合うと自分自身の気持ちを自分の言葉で話してくれるようになります。

【大人もアタッチメントが必要】

教育長 子育てへの負担は女性に多くかかっている状況です。子育てに関する不安や悩みを相談できる人がいない。子育て世代である大人への支援が必要ですね。

遠藤先生 ヒトの社会性はなぜ飛躍的に高まってきたのか。一つは、ヒトの子どもは未熟な状態で生まれ、周りがしっかりとケアをしなければ生き延びていけないからです。ヒトは思春期までの子ども期が長く、長きにわたって手がかかることは、母親1人で子育てができないことを意味します。ヒトの子育ての形態は、集団協働型子育てであり、それは家族総出で手伝っても足りませんでした。家族外の血縁関係にない人達も、みんなで一緒に手を携えて協力して、子育てしてきたのです。そこに社会性の進化の要因がありました。みんな協力しないと子どもは、生き延びて大人まで成長できないのです。その集団協働型子育てが、本来のヒトの育児の形態だと考えると、特に日本の子育ては、不自然でいびつであり、そういう認識を私たちは持っておきたいのです。母親は誰かが手伝ってくれるという前提で子育てをしていました。たくさんの方が子育てに関わるという状況が自然です。女性が負担を感じているのは、今の社会においても、子育てはお母さんの役割という考え方が根強く残っているからです。私たちは意図してみんなで子育てを進め

ていく体制を作っていくかといけないのです。手伝う手伝われる関係ではなく、みんなが参加して当たり前という状況をどう作り上げていくかが大事です。

同時に、大人にもアタッチメントを必要とします。アタッチメントは、子ども限定の考え方ではなくて、人間の一生涯に渡ってずっと大切なものです。大人になっても辛いことも心が折れることもあり、弱ることがあります。そういう時に、誰かと一緒にいたい、話を聞いてもらいたい。これらはすべてアタッチメントです。何かあった時に帰れる所があり、頼りになる人がいる。そう思うだけで、健康に生きていけるのです。何かあった時に、戻れるところ、相談できるところが不足してきている気がします。自分にとっての基地や避難所が近くにあるのか考えてみてください。

教育長 アタッチメントの対象である私たち自身も、悩みや失敗があり、アタッチメントを求めていくことが大事ですね。

北島先生 私は核家族という形態が限界にきているのではと感じています。三世同居も減り、親世代が子育てのサポートを受けにくい状況があります。核家族間での情報交換も少なく、親世代は、孤独な中、子育てを強いられており、そのため、家族ごとに独特のルールが発展してしまいがちとなります。一般的に子育てに必要とされる知識やスキルが、社会の中で共有されにくいという現状があると感じています。地域コミュニティの中に、気軽に親が不安を語れるような場を作り、地域が親世代のアタッチメント対象となっていくような場や機会を地域で意識的に設けることが、今後重要となるだろうと思っています。そのような取組によって親世代の子育て不安が軽減されることを期待します。

教育長 人と関わる力を育てていく。社会性を豊かにしていく。そのためには、子どもが安心して信頼できる大人の存在、これがまず欠かせません。子どもの伸びようとする芽、伸びようとする力を最後まで信じていけるか、大人の在り方が問われています。

令和4年度茅ヶ崎市教育講演会より
子どもに寄り添うということ
—自尊感情の大切さ—
近藤 卓氏

【「向き合う」と「並ぶ」】

自尊感情は、自分を尊重する感情であり、自分を大切に思う気持ちです。どういう時に自分を大切に思える

のでしょうか。

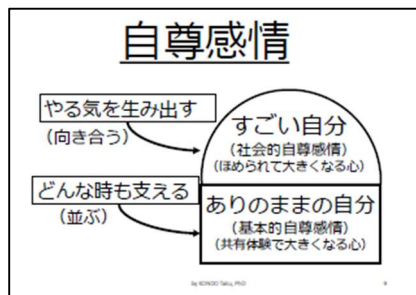


近藤先生

感情を共有する場面で、自分が感じたことを、自分の感じ方は間違っていない、自分が1人ではないと思えた時、「今のままでいい」と自分を受け入れることができる。だから「自分は生きていてよい」「ここにいてよい」と、自分を大切に思えることに繋がっています。心とはどういうものか。誰かが何か言ってくれる、誰かと一緒に何かをするなどの人との関わりが心に大きく働くように思います。

自尊感情は、次の2つを組み合わせて考えています。1つは、相手と「向き合う」関係。向き合ってお互いを見つめ合う。お互いを知る。関係ができる。もう1つは「並ぶ」関係。2人で並んで同じものを見て、同じものを感じて、そして関係が深まる。向き合う関係のスタートは赤ちゃんです。人間は未熟な状態で生まれるため、母親やそれに代わる養育者など、誰かが面倒見ないと生きていけない。そうすることで関係ができる。これが向き合う関係の最初の体験です。向き合う関係では、褒められる、認められる体験をします。褒められて、自分はすごい。自分は大切な存在だと気づいていく。幼い時の最初の関係は大事です。

【社会的自尊感情と基本的自尊感情】



自尊感情は、熱気球に例えられます。熱気球は空気を送り込むと大きく膨らみ大空高く舞い上がる。褒められて自分はすごい、大切にされたという気持ちになると、熱気球みたいに膨らむ。すごいと言われていい結果が出ると、心の中の熱気球がさらに大きく膨らむ。大切な感情で、そのために頑張

ったり努力したりします。私は、その自尊感情を「社会的自尊感情」と呼んでいます。

分かりやすく言うと「すごい自分」です。社会的に認められ、人との関係性の中で、人と比較して自分は人よりすごいと感じる。しかし、この感情はその時だけかもしれない。今日はいまうまくいった、いい成績が取れたが、次もうまくいくとは限らない。今度は失敗するかもしれないという不安定な感情です。熱気球ですから空中に浮いているわけです。東京ドームは35年前にできて以来、ずっと膨らんでいきます。今日まで1度もへこんだことはない。しかし、人間の心の中の熱気球は、膨らむこともへこむこともあります。膨らんでまたへこむ。繰り返します。自尊感情がへこむわけですからすごい自分がへこむ。熱気球によって自分の自尊感情を保たれているということになると、へこんだ時大変なことになる可能性があるのです。

人間はへこんでも生きていけるのはなぜなのか、熱気球はつぶれても自分は大丈夫という自分を支える気持ちがあるのだと思うのです。それがもう1つの自尊感情、ありのままの自分、それを「基本的自尊感情」と呼んでいます。私はどうやって生きてきたのかと考えた時に、自分を支える気持ち、自分は自分。このままでいい、自分は自分でしかない、人と比較しても仕方ない。この思いが支えてくれているのではないか、心の基本の部分、基礎の部分を支える、自分は大切な存在だと思う感情です。

【ありのままの自分の育み方】

ありのままの自分、基本的自尊感情をどうやって育むのか、どういう成り立ちなのか。小児科と産科の先生方が集まる学会で、赤ちゃんは生まれた瞬間に必ず手のひらで受けとめてあげなければいけないと聞きました。手のひらで受けとめる。その時に赤ちゃんは体全体で、「あったかい」「やわらかい」「生まれてきてよかった」と、生まれてきた喜びを感じ取るのだそうです。心の奥底にしまわれている宝物として一生忘れない。手のひらが絶対的な無条件の愛として赤ちゃんに伝わるそうです。ありのままの「種」として、子どもも大人もみんな心の奥底に持っている。この種をどう育てるかで

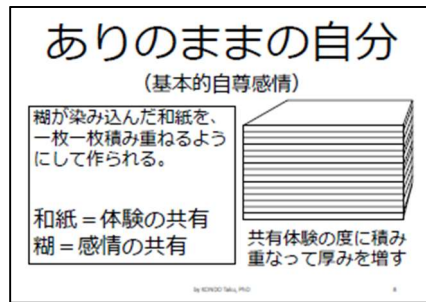
す。大事なものは、並ぶ関係です。向き合う関係は、褒められ、認められる社会的自尊感情に繋がります。並ぶ関係は、一緒に見たり、聞いたり、食べたり、飲んだり、色々な体験がありますが、子どもは並ぶ関係を自然な形で、様々に経験してきています。一緒に遊んだり、走ったり、歩いたり、音楽を楽しんだり、そのような経験を通して、心が豊かになっていくのです。星の王子さまの作者サン・テグジュペリが書いた「人間の大地」という本に、『愛するとは互いを見つめ合うことではない。一緒に同じ方向を見つめること。』とあります。一緒に同じ方向を見つめ2人の関係が深まっていく。そのことによって、自分自身が「生きていてよい」と確認するのです。

一緒に見ることは生まれたばかりの赤ちゃんにはできないそうです。一緒に見ることを、「共同注視」と心理学では言われています。共同注視は誰かが指さすと子どもはそちらを見ることです。研究によると、生後6ヶ月ぐらいまでの赤ちゃんはできないそうで、1歳をすぎると、ほぼすべての赤ちゃんができるようになる。それまで赤ちゃんは、向き合って関係を作る、大切な人と見つめ合う、これでしっかりと関係を作ります。やがて一緒に見るようになる。これは人間にしかできないことです。A1がいくら進歩したとは言え、一緒にそちらを見ることはできません。ようやく首が据わったばかりの赤ちゃんは、嬉しい、悲しい、そういう気持ちを共有してきました。だから横に誰かがいて一緒に同じ経験をすることで、心の中に豊かな思いが沸いてくる、心が育っていくのです。

【共有体験】

心を育てるのは、共有体験ではないかと思います。一緒に同じ経験をしたり、驚いたり笑ったり悲しんだり涙を流したりした時に、心は育つのです。家庭の中で、読み聞かせや一緒にテレビを観た時、ご飯を食べた時など、「楽しいね、おいしいね」と思った瞬間、それが共有体験です。その体験を通して自分は1人じゃない、自分の感じ方は間違っていない、自分はこのままでよい、ありのままでよいという思いが育まれていくのです。今コロナ禍で、マスクで表情が見えないのですが、一緒に横にいて、同じ時間を共有

しているだけで、十分に共有体験をしていると思います。

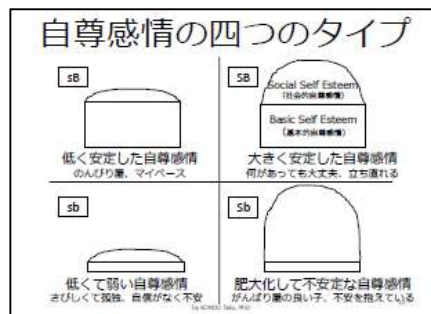


様々な共有体験によって、最初はたった1枚だった紙の上に、別の体験の紙を積み重ねていくようなものです。これがありのままの自分、基本的自尊感情を育むことです。本当に地道な日々の生活の中で、例えば「きれいだね」の言葉など、その瞬間にその体験の紙が糊付けされるのです。体験を糊付けするのが感情であり、この感情の糊が肝心なのです。時間が経つと糊が乾いて、下の方から和紙がくっついて、固い和紙ができます。時間がとてもかかる。即座に膨らむ熱気球とは違います。

また、和紙は1色ではありません。楽しい嬉しいという喜びの明るい色だけではなく、辛い悲しい悔しい、負の感情のような、ブルー、ねずみ色、そういう色の和紙も積み重なっていく。横にあって「嫌だよ」と思いを共有し、ちょっと嫌な色だなと思うようなことも重ねていく。最終的には色とりどりで深みのある豊かな彩りの和紙になればよいのです。

【自尊感情のタイプ】

自尊感情には、4つのタイプがあります。



1つは、バランスが取れていて大きく安定しているSBタイプ(右上)です。何があっても大丈夫。社会的自尊感情、すごい自分はへこむ可能性がありません。でも、へこんでも大丈夫です。ありのままの自分が基礎を支えてくれる。

ところが、大人が最も心配するのはsbタイプ(左下)。自尊感情が低く、自信もなく、寂しくて孤独で暗い子ども。このタイプの子どもの元気にする方法は、気球の部分膨らませるわけです。そのためには声を掛けて、よいところを探して褒めて、認めて、出番を作る。そうすると膨らみます。ただ、あくまでも一時的なもので、またへこんでしまう。その時は、また膨らませなきゃいけない。本当の意味で元気にするためには、和紙を積み重ねていく。共有体験が薄いので、これを1枚でも多く、一緒に時間を過ごす体験を積み重ねていくことが重要です。

さらに心配なのはSbタイプ(右下)です。ものすごく立派な自尊感情、誰が見ても心配ない。頑張るよい子です。和紙の枚数が足りずへこんだら大変なることを自分で分かっている、常に頑張るよい子です。どの大人の言うことも聞き、元気に明るく遊ぶし、勉強もスポーツもするし、児童会生徒会の活動もする。成績優秀で何の問題もありません。もしこれがへこんだら、極端に言えば立ち直れないくらい、頑張ってしまう。

心配がないのはSBタイプ(左上)。頑張ることもない、のんびり屋のマイペースです。自分は自分で大丈夫。こういう子どもを先生は「根拠のない自信を持っている」と言いますが、それは違います。その根拠を先生が知らないだけで根拠があるのです。共有体験をたくさんしています。それまでの生活の中でたくさん和紙を積み重ねてきています。そういう自信です。大変な挑戦をして、もし駄目だったとしても大丈夫です。生きていけます。自分はこのままでいいと信じているので安心感があります。

まとめると、「すごい自分」に対する大人の働きかけ方は、褒めれば膨らみます。もう1つの「ありのままの自分」をどう育てるか。一緒に驚く、一緒に笑う、一緒に泣く、一緒に同じ景色を見る。それだけでいいのです。面白くなってテレビを観ているだけでいいのです。その時に、自分の感じ方は間違っていないと感ずること。その体験により和紙が1枚糊付けされるのです。親はやっぱり最後のとりです。この和紙を積み重ねる、ここに力を注ぎたいと思います。