



## シリーズ 折れない心～レジリエンス～

### その3 安心できる居場所づくり

今月は、シリーズ「折れない心～レジリエンス～」の最終回です。今月号では、レジリエンス（落ち込みから立ち直る心の弾力・回復力）を高める3つめのポイント、「安心できる居場所づくり」について、一緒に考えていきましょう。

成功した時だけほめてもらえるのではなく、失敗してもチャレンジしたこと自体をほめてもらえたり、失敗をフォローしてもらえたりする安心できる環境が、子どものレジリエンスを高めると言われています。

我が家はどうかと考えるながら下の項目をチェックしてみてください。

- 子どもは、失敗したことを素直に家族に話すことができる
- 子どもは、親の顔色を見ることなく自由に意見を言うことができる
- 子どもは、困ったときに、家族に助けを求めることができる
- 家族は、子どものよいところやチャレンジしたこと（結果ではなく）をよくほめている
- 家族同士がよく会話をしている
- 家族の中にネガティブな発言をする人がいない
- 家族は、子どもを他人と比較しない

チェックの数が多い家庭は、子どもが失敗を恐れずにチャレンジできる環境づくりに取り組んでいるといえます。

失敗しても高いレジリエンスで乗り越えていき、再び挑戦しようとする力が湧いてきます。

裏面では、さらに家庭が安心できる環境に近づくように具体的な言葉かけについて一緒に考えていきましょう。





家庭が安心できる環境であるためのポイントは、「あなたはあなたのままでいい」という子どもをまるごと受け入れる気持ち」「失敗を受け入れる態度」「子どもの話を傾聴する子どもへの関心の高さ」だと思います。この3つのポイントを意識して、次のような声かけをしてみてくださいでしょうか。

✿子どもの長所を見る

子どもの特徴を短所と捉えず、長所として捉える見方をすると、子どものよさがもっと見えてきます。

「がんばね→意志が強いね」「落ち着きがないね→活動的だね」

✿結果だけではなく、その過程をほめる

「がんばったね」→「がんばっているね」



✿他者との比較ではなく、子ども自身の成長をほめる

「太郎君より速く泳げたね」→「この前より速く泳げるようになったね」

✿失敗を受け入れる

「今度は失敗しないようにね」→「そのチャレンジ精神がすごいよ」

✿親の理想からの引き算をしないで、達成できている成果をほめる

「あと20点で漢字テスト100点だね」→「80点分も漢字を覚えたんだね」

✿「ありがとう」を伝える場面を意図的につくって、「あなたがいてよかった」という気持ちを伝える

不登校などの子育ての相談はやつしろ子ども支援相談室へどうぞ  
電話や来所での相談 0965-30-1669 (9:00~14:00)  
メールでの相談 kodomo-sien@yatsushiro.jp  
面談での相談は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、しばらくの間お休みします

※「やつしろ子ども支援相談室」は、2月14日に新庁舎へ移転します。

詳しい案内は、次号にてお知らせします。

