家庭教育啓発情報誌

きずな

第 70号

令和7年11月

発 行 綾部市教育委員会教育部社会教育課

電 話 0773-42-4326

E-mail shakaikyoiku@city.ayabe.lg.jp

非認知能力の一つ

_{子どもの} 「自己肯定感」を育てよう









非認知能力とは

コミュニケーション能力や自尊心、 社会性など数値で 示すことが困難と される力のこと 自己肯定感とは、「自分には生きる価値がある」と 自分の価値や存在意義をそのまま受け入れ、良い部分 も悪い部分も含め、ありのままの自分自身をを認めら れる感覚です。

自己肯定感が高ければ、さまざまなことに対して自 分から前向きに取り組んでいくことができます。

自己肯定感が高まると

新しい物事に 積極的にチャレ ンジできる。

相手の話を 素直に聞くこ とができる。

感情的になること が少なく、精神的に 安定している。



仕事や学業、決めた目標などに対して途中で挫 折することが少ない。 障害があっても柔軟 に対応策を練り、やり 抜くことができる。

今回は、家庭でお子さんの自己肯定感を育む方法を紹介します。





自己肯定感を育む方法



その1

★よかった探し★

〈例〉

・1 日の終わりに

「今日あったいいことを教えて。」 と聞いてみましょう。

「何かが出来るか

らほめてくれるので はなく、出来るよう

に頑張っているから

ほめてくれる」とお

子さんが実感出来る

ほめ方が、自己肯定

感を育みます。

もし言えなかったら、保護者がよかっ たことを一緒に見つけてみましょう。

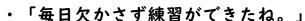
ゲーム感覚で「よかった探 し」をしてみましょう。

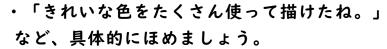
どんな状況の日にも「よかっ た探し」を続けることで、自分 に自信が持てるようになり、自 己肯定感を育むことにつなが ります。

その2

★努力や工夫をほめる★

〈例〉





「満点がとれてすごいね」など、結果をほめ るよりも、「努力」や「工夫」をほめてあげま しょう。







「子どもが笑いかけてくれる」

それだけで心が幸せになり、満たされた経験を皆さんはお持 ちではないでしょうか。お子さんの無償の愛に私たちは癒され 励まされます。これこそが「子育て」の醍醐味だと思います。

日々の生活の中に、お子さんの生涯を支え続ける自己肯定感 を育む機会を取り入れてみられてはいかがでしょう。