

かながわの子ども・若者支援プログラム研究会

自己肯定感を高めるための支援プログラム

家庭・地域向け
概要版

神奈川県教育委員会では、平成 29 年 5 月に「かながわの子ども・若者支援プログラム研究会」が作成した「自己肯定感を高めるための支援プログラム（理論編・実践編）」を活用して教員研修を行っています。

この取組みを踏まえ、日ごろから家庭や地域で子ども・若者に関わっている皆様にも、このプログラムを参考にさせていただくため、今回、概要版リーフレットを作成しました。本編と併せて御活用ください。



自己肯定感 とは

自分が価値ある人間であり、
自分の存在を大切に思う気持ち
のことです。

ありのままの自分や、自分の存在
そのものを認められること
によって、育まれます。

(理論編 P. 15より)

「自己肯定感を高めるための支援プログラム」(理論編、実践編)は、
神奈川県教育委員会のホームページからダウンロードすることができます。

自己肯定感を高めるための支援プログラム



検索

理論編

子ども・若者が、様々な活動や困難に向かう意欲の基盤となる自己肯定感。自己肯定感を高めるような大人の見方や関わり方を考えます。

このプログラムは、特別な場や時間、特殊な技能を必要とするような手法ではありません。子ども・若者と関わる日常の中で、心に留めて実践したい見方や考え方、関わり方としています。

1 見つける (P. 21~27)

子ども・若者のありのままの「特徴」を、**肯定的に捉えるポイント**を見つけます。

短所と思える「特徴」も、新たな視点での捉え方ができれば、その子ども・若者の長所となる可能性を秘めていると映るはずです。

2 気づく (P. 28)

子ども・若者の態度や行動、様子から、**ちょっとした変化に気づき、考えます。**

「おやっ」と感じた時には、「どうしてその行動に至ったか」を考え、肯定的な見方をもとに、「今後どのように関わるか」も考えます。

3 関わる (P. 29~30)

肯定的に捉え、努力を**励まし**、達成できたことを**認める**ような関わりを続けます。

子ども・若者が「自分はどう感じているのか」等、内面を見つめ、整理できるように関わります。

関わり方のポイント

受容

気持ちに寄り添い、成長へのスタートラインを共有。

信頼

成長の可能性を信じて、認めながら関わり続けること。

発展的な関係づくり

この人となら「良くなりたい、できるようになりたい」と思ってもらえるような関係づくり。

繰り返す

自己肯定感の高まり

実践編

「見つける→気づく→関わる」という一連の流れに基づいて、子ども・若者をどのように**肯定的に捉えるか**、実際の場面で考えます。

「発見シート」の活用 (P. 8~17)

幼児から高校生までの各段階で、子どもの「特徴」を**肯定的に捉えるポイント例**を示した「発見シート」を掲載しています。

(例)

決まりが守られない子どもも…

自分の好きなこと・嫌いなことを伝えることはできる

自分や友人の言動をルールに当てはめて考えることはできる

「実践例」の活用 (P. 18~86)

幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援学校における指導場面を想定した**17の実践例**を掲載しています。

(例)

『自分を認めてくれないと思っている子への関わり方は?』

『イライラを抑えたい生徒に、どのように関わりますか?』

右ページの具体例へ

友人を傷つけるような
暴言を発してしまう
子どもに対して・・・



どうしたのかな。



嫌がることを
言っちゃった。

嫌がることを
言っちゃったんだね。
でも、自分でも
言われたら嫌だと
分かっているんだね。

どうして嫌なことを
言ってしまったの
かな。



相手がにらんできた
と思って、
嫌な気分になったから。

よく言ってくれたね。
その嫌な気持ちを
伝えなかったんだね。

「自分を守りたい」と
いう気持ちは大切だ
よね。

友達も、自分を大切
にされたいと思って
いるはずだよ。



そうだな。
悪いことをしたな。

自分の気持ちを
相手へ傷つけないで
伝えられるといいね。



今日、友達と楽しそう
に遊んでいたね。
自分の気持ちを
上手に伝えられる
ようになったね。

みんなのために、友達
の良いところを
もっと見つけよう。

見つける



普段の関わりの中で見つけた
この子の良さは・・・

- ・落ち着いていれば、気持ちを素直に話せること
- ・友人との関わりが好きなこと

気づく



「おやっ、何かあったかな？」

- ・イライラの顔をしている
- ・まずはゆっくり話を聞くことかな

関わる

受容
気持ちに寄り添い



信頼
成長の可能性を
信じて

**発展的な関係
づくり**
「良くなりたい」
と思えるように



ポイント

問題行動の中にも
認められることは潜んでいます。

①行動の動機や背景

「悪い行い」は、100%の「悪い動機」から発生しているとは限りません。

<例>

この場合、「傷つけよう、嫌な思いをさせよう」等の気持ちと、「悔しい、不当だ」等の自分を守りたい気持ちの両方が混在しています。

「自分を守りたい」気持ちは、今後の成長につながります。

②行動のプロセス

総体としては「悪い行い」でも、部分的には「認められる行い」もあります。

<例>

暴言に至るまでに見られた、「一瞬とまどった表情で立ち止まる」「何か言おうと考えている」等、少しでも我慢して何とかしようとする行為は、今後の成長につながります。

ポイント

気持ちは認めても、
暴言という行為は認めないことを
しっかり伝えます。

ポイント

暴言を発してしまった時にだけ
指導するのではなく、
我慢ができた場面を捉え、
認めます。

成功例をもとに

「成長できる、変わる」ことを
実感してもらいます。

かながわの全ての子ども・若者の 未来を信じて

Q 今の子ども・若者には、「自己肯定感」よりも「他者を思いやる心」を育むことが必要ではないでしょうか。

- 日常生活の中で、ありのままの自分であることが保障され、排除される心配がない「心の居場所」をもつことが難しく、社会に対して“生きにくさ”を感じ、自分や自分の周囲を否定的に捉えてしまう子ども・若者が多くいます。
- 自分が他者から肯定的に認められている子ども・若者は、他者を肯定的に認められるようになっていきます。「自分が認められている感覚」－「自分を認める感覚」－「他者を認める感覚」が循環して作用することにより、その子ども・若者の「心の居場所」は、確固としたものになります。
- 多様性を認めていくこれからの社会においては、子ども・若者の全ての特徴を積極的に「認めていく」姿勢が必要です。子ども・若者の成長に関わる大人が「この子は、ここがだめだから…」と否定的に捉えて接すれば、子ども・若者は、自分と周囲に対して否定的な態度をとることが多くなります。
(理論編より)

Q このプログラムで繰り返し述べられている「認めること」と、「褒めること」とは、どのように違うのでしょうか。

- 大人が子どもを「褒める」ときは、一般に大人の基準や水準で「褒める」ことが多いように思われます。そして、大人の側の基準で一定の水準に達した、水準を超えたと評価するのが「褒める」という行為と言えます。反対に言えば、水準に達しない場合には「頑張りなさい」と叱咤激励することはあっても、褒めることは稀でしょう。
- それに対して、子どもが「認めてもらいたい」ときというのは、一般に子どもの基準や水準で「褒められたい」のではないのでしょうか。子どもなりのこだわりで努力したり工夫したりしたことを「認められたい」のです。だから、大人の考えた基準に達していなくても「褒めてほしい」と考えたり、大人の考えた水準に到達して「褒められた」場合でさえ、大人の基準とは異なる子どもの基準でも「褒めてほしい」と考えたりするわけです。さらに、自分がさほど努力もしていない、自分の功績ではないことを、「みなさん、よく頑張りましたね」と全員を一括りにして褒められても、さほどうれしくもなく、励みにもならないのかも知れません。
- 活動に取り組む際などに、子ども自身に目標や工夫する点、努力する点などを考えさせておき、その基準に沿ってどこまで達成できたのかを評価することが「認める」という行為では重要になります。そのためにも、一人ひとりをきちんと見るのが大切です。
(国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター「生徒指導リーフ (Leaf.18)」より)

自己肯定感を高めるための支援プログラム (家庭・地域向け 概要版)

発行 平成31年2月
発行者 神奈川県教育委員会 教育局 支援部 子ども教育支援課
横浜市中区日本大通33
問合せ先 (045) 210-8292 (直通)

家庭・地域の皆様へ

県教育委員会 子ども教育支援課では、PTA (小・中学校) や地域の団体等を対象に、本プログラムに関することをはじめとして、児童・生徒のいじめ防止や「いのちの授業」等に関する研修講師の派遣・紹介を行います。上記の「問合せ先」まで御相談ください。