

ぴんぽーん

支援便り第75号



家庭教育支援事業 子育て支援課

令和4年10月発行

令和4年度 白老町子育て講座

子育てハッピーアドバイス～子育てがラクになるコツ教えます～

真生会富山病院心療内科医部長 明橋 大二 氏

9月17日（土）に開催した講座には、子育て中のパパママをはじめ、保育士さんや子育て支援関係者49名の参加がありました。明橋先生の楽しくわかりやすいお話で、心がホッとするアドバイスと元気をいただきました。自己肯定感の大切さを説く、先生のお話の一部をご紹介します。



／ 講座の様子

心の土台 = 自己肯定感を育もう

自己肯定感とは、「私は大切な人間だ」「私は私でいいんだ」と感じられることです。この心の土台となる自己肯定感がしっかり育つことによって、物事や人間関係に対して意欲的に取り組むことができ、生活習慣や勉強も身に付けていくことができます。



自己肯定感の育み方のコツ



★ 子どもの「甘え」を受け止めよう

子どもの心は、甘えと反抗を繰り返して育ちます。親に十分に甘えて安心感を得られるようになった子が、「次は自分でやってみたい」という意欲を持ち、自立していきます。

★ 【甘えさせる】と【甘やかす】を区別しよう

“甘えさせる”は、「抱っこして」など情緒的な要求に応えることや、子どもができないことを手助けすること。一方、「お菓子買って」など、物質的な要求に言われるがまま応えることは、“甘やかす”ことになるので注意しましょう。

★ 特別なことは必要ナシ！～何気ない「日々のお世話」が大切～

ご飯を作る、洗濯する…そんな日々のお世話をするのが、子どもにとって「自分は大切にされる存在なんだ」と感じるきっかけになります。

裏面へ
つづく



親の自己肯定感もとても大切 ～ 子が宝なら、親もまた宝 ～

最近「自己肯定感」という言葉が流行り、それがパパママにとってプレッシャーに感じることも・・・。

しかし、毎日子どものお世話をしたり、子育てに頭を悩ませていることは、それだけ子どもに向き合っている証拠です。

親がゆとりを持って子どもに関わるためには、親もまた周囲の人に支えられ、親自身が自己肯定感を高めていくことが大切です。

子が宝なら、親もまた宝。親子を温かく見守り、支え合う社会にしていきたいと思います。



参加者の感想

- ★子どものできていない所、直してほしい所にばかり目が行っていたので、出ていることや良い所に目を向けて、いっぱいほめてあげたいと思った。他人の目を気にしてばかりなので、もっと自由に子育てをしたいと思った。
- ★「甘えさせる」「甘やかす」の区別をしっかりと子どもに向き合いたいと思いました。
- ★今の子育てで思っていた事が過度に考えすぎていた事に気付かされました。良い所をほめていけたらよいなと思いました。自己肯定感という言葉は知っていて、考えてはいたけどどうしたらいいかがわからなかったため、何気ない「日々のお世話」が大事というのを聞いて少し肩の力がぬけた気がします。
- ★親と子双方の自己肯定感を高めることが非常に大切ということを知り、とても参考になりました。子どもをしかる時も、つい感情的になることもありますが、しかった後にほめる事も忘れずにしているつもりです。これからは「ありがとう」を言葉にして子どもに伝えていくよう、親と子一緒に成長していこうと思います。



～いつでも・どこでも・速やかに、子育て情報届けます～

相談・講師派遣、家庭教育支援活動についてのお問い合わせはこちらまで

★訪問型家庭教育支援員
090-1528-9018

または

★白老町 子育て支援課
0144-85-2021