

Only one

～ 子どもの「生きる力」を育む家庭教育 ～

2026年7月

発行：能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課

OnlyOne
Column

自己肯定感を高める言葉と残念な言葉

能代市社会教育指導員 佐藤 誠也

子育てにおいては自己肯定感を高めることが大事だと言われます。自己肯定感とは、「自分にはいいところがある」「自分には価値がある」「今の自分で大丈夫」と思える感覚です。ですから子どもに対して自己肯定感を高めるような言葉をかけたいのですが、余裕がないときに、ついつい口から出てしまう残念な言葉があります。「早くしなさい」「ちゃんとしなさい」などです。日常的に言われていると「早くしなさい」の声が聞こえてから動くようになり、自分で判断して行動を開始することができなくなります。「ちゃんとしなさい」は、具体的にどういう行動をとるべきかが示されていない言葉なので、何回も言われていると「自分はちゃんとできない子どもだ」という思いだけが残ってしまいます。他にもたくさんの例があるのですが、ここでは2つの例を取り上げます。

① 他の人と比べる言葉

- ・残念な言葉：「〇〇ちゃん是可以るのに」「お兄ちゃんでしょ」

他の人と比べられると、子どもは自信を失います。世界には上には上がいますから、比べられるのは、苦しくなりますね。

- ・高める言葉：「前より～できるようになったね」「頑張りを見ていたよ」

比べるなら他人ではなく「過去のその子自身」です。小さな成長や途中の努力を認めて言葉にすることで、子どもは「自分を見てくれている」と安心し、自己肯定感が育ちます。

② 否定したり、驚かせたりする言葉

- ・残念な言葉：「どうしていつもそうなの？」「もう置いていくよ！」

反発心や恐怖心が生まれ、子どもが感情的になってしまいます。

- ・高める言葉：「〇〇してくれると助かるな」「～という理由で困ることになるんだよ」

親を主語にして気持ちを伝えることを意識し、子どもが少し落ち着いてから、理由と次にとるべき行動を具体的に伝えることが効果的です。

成長するにつれ子どもの悩みは変わりますが、根底にある「認められたい」という思いは幼児期から思春期まで同じです。毎日完璧な言葉がけをするのは不可能ですが、「すごいね、さすがだね、よかったね、やったね、上手だね、オーケー、いいね」などのほめる言葉・認める言葉をたくさん伝えることを心がけることで、残念な言葉を減らすことができそうです。



おすすめの1冊

能代市立図書館所蔵の「家庭教育に関する本」のなかから、司書選りすぐりの1冊をご紹介します。



子どもが笑顔で動き出す 本当に伝わる言葉がけ

著者：小川大介

出版社：すばる舎

右から左へ抜けてしまう親の言葉を、子どもの中にとどめておくことができるのか。「こういうときはこう言えばいい」という表面的な言い換え方法ではなく、子育ての本質に基づいた言葉がけのポイントがよくわかる1冊。NGワードや事例も掲載。



家庭教育講座のご紹介

能代市社会教育指導員 佐藤 誠也

「我が子が一日中泣き止まず、どう対応したらいいのかわからない」と、人知れず不安や孤独を感じていませんか。

激しいぐずり泣きや怒りは、決して親の育て方のせいではなく、順調に自我が芽生え始めたという大切な成長のサインです。一人で悩みを抱え込まず、まずは保護者自身がホッと息をつける心のゆとりをもつことから始めていきましょう。

本講座では、日頃の子育ての負担や不安を少しでも軽くできるような学びの場をお届けします。



困ったときは、下記へお問い合わせください。

○子育てに関するご相談等

TEL 89-2955 (能代市子育て支援課 家庭児童相談)

TEL 52-8115 (能代市子育て支援センター)

TEL 73-3111 (ニツ井子育て支援センター)

TEL 89-2948 (能代市こども家庭センター)

○学校(いじめや不登校等)に関するご相談等

TEL 73-5178 (能代市教育委員会 教育研究所)

TEL 89-1616 (能代市教育委員会 教育研究所(風の子相談))

○家庭教育に関するご相談等、家庭教育通信に関するご意見や感想等

TEL 73-5285 FAX 73-6459

メール shou-supu@city.noshiro.lg.jp (能代市教育委員会 生涯学習・スポーツ振興課)