

# 家庭教育支援者地区別研修会

主催:福島県教育委員会

日時:令和2年11月19日(木) 14:00~16:40  
場所:福島県青少年会館

## 【研修の趣旨】

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、新しい生活様式の定着が呼びかけられる中、保護者や子どもをとりまく環境が今までと大きく変化している。生活様式が変化の中で家庭教育支援のあり方についても考慮していく必要がある。

また、県北域内の家庭教育支援の現状として、子どもの自己肯定感を高める上で保護者の養育力の向上が大切であるが、保護者自身の自己肯定感の低下が要因となり、よりよい家庭教育が望めないという実態があげられている。そこで、清水氏の講話を通して、子ども、保護者双方の自己肯定感を高めるための取り組みを家庭や地域で行っていきけるように、本テーマを設定し、当研修を実践した。

## 1 講演「face to face 自己肯定感を育む支援の在り方」

講師 明日飛子ども自立の里 理事長 清水国明 氏

### (1) 明日飛はこんな所です

#### ① 明日飛学園・明日飛子ども自立の里

ア ふるさと留学を鮫川村に昭和 63 年に開園。動物や自然が好きな子が村の学校に通いながら大家族生活をおく。当時 250 名の小中高生が参加していた。

イ 明日飛学園は、平成 25 年から休園中。平成 14 年に NPO 法人「明日飛子ども自立の里」を設立し、苦しい思いをしている子どもたちや、ひきこもり、ニート、不登校などの若者のサポートをすることで若者が自立する手伝いをしている。

### (2) 家庭環境をとりまく現状と課題

#### ① 新型コロナウイルス感染症による影響

ア コミュニケーションの変化。マスクの影響により表情を見られない。また、リモートやテレワークにより人と関わったり、遊んだりすることができない。表情が分からないということは、人の成長に大きな影響を与える。

イ 外出自粛、我慢の増加、わがままが言えない状況がストレスの増加へつながる。

ウ 休校や外出自粛によるゲーム時間の増加。

エ 認知のゆがみの増加につながる。クレマーなど、話していても通じない方々が増えている。混乱すると認知のゆがみがさらに強化される。

#### ② 自己肯定感を持ってない子の増加

ア 自己肯定感が低いと、苦しい、つらい思いをすることが多い。苦しさは、思い・願いと今の自分の「ズレ」からきている。そのような子どもが増えている。

○ 人が怖い。信じられない。意欲が持てない。自分の意見がない(自己主張できない、言いなり→いじめ増)。こだわりが強い。感情を殺している。または感情が暴走しているなど感情が両極端になりがちである。自分で決定することができない。

#### ③ 自己肯定感を持ってない親の増加

ア 苦しくつらい思いをしている親が増加している。親が子どもに大切なことを伝えられない。または、伝え方

が極端になり、虐待の増加へつながるおそれがある。

(3) 自己肯定感が必要な理由 ※清水氏は、自己肯定感を自己信頼感として説明している。

① 自己信頼感は魔法の杖

ア 何をやってもうまくいく子といかない子がいる。自分のことをだいじょうぶと思える人はうまくいく。がんばっても結果が出ないと燃え尽きてしまうことがある。部活や勉強で結果が出ない場合燃え尽きるかどうかは、自分を「だいじょうぶ」と思えるかどうかである。

イ 自己信頼感のある子は、つまり「お母さんの手を離れチャレンジしても、お母さんは、絶対にここで待っていてくれる。」「受容されている。」「怒られない。」「だいじょうぶと信頼できる。」これらの状況が理解できている子どもであればチャレンジできる。

② 自己信頼感の基

ア 「だいじょうぶ」と思える基盤があるかどうか。

イ 自己信頼感があるとチャレンジできる。親への信頼感が高いほど自己信頼感が高く、受容される感覚（親以外からでも）が高いほど自己信頼感が高い。脳は、肯定された時のみ成長する。

ウ うまくいかない原因は一つだけ、失敗を恐れることである。

(4) 自己肯定感を育むことができない理由

① 自信を育む機会をこわされる

ア 自信は、成功体験の積み重ねである。自分で決めて、自分でやって、満足して納得して自信になる。小さいときほど少しのことでもほめられると自己肯定感が育まれる。

② 認知のしかたによる価値観の固定化

ア 出来事や環境、経験により人生の生きるもとになっている価値観、つまり、生きる基準となる考え方が固定化される。同じことを経験しても「トラウマ」となるか「なんでもない」となるかは、その人の価値観による。

イ Judith Beck の認知モデルでは、幼児期の経験が「信じられる」等のもとの考えを作るとされている何かあったときに、経験により培われた信念（自動思考「私って〇〇だなあ」）が影響してくる。

③ 気質について

ア エニアグラムによる理解

人にはそれぞれ生まれ持った気質が9種類ある。人は必ずどれか一つの気質を持って生まれてくる。気質による善し悪しは無く、どの気質にも長所と短所がある。気質に逆らって生きると苦しく、受け入れるとその力を発揮でき、楽に生きられる。

イ 「怖さ」も気質によるところがある。とらえ方で怖くなくなる。対象を一般化してとらえるとすべてが怖い対象になる。対象を特定化してとらえるとよい。

○ ・ 犬にかまれたことがある。

→ 一般化すると・・・（すべての）犬は、怖い。

→ 特定化すると・・・（かむ）犬は、怖い。



## 2 演習 「自己肯定感の形成に向けて家庭や地域でできること」グループワーク（二人ひと組）

(1) 自信を育むには

① 自分を知る大切さ

ア 自立というと何を連想するか。明日飛での定義は、「自立＝自己認識＋自己決定＋自己責任」である。自分が分かって、自分で決められれば、責任を持てる。

② 子どもの自信を育むために、したいことは何か。

ア 成功体験が自信を作るのは間違いないが、「doing（結果）」ばかりを求めてしまいがち。日本人は、欧米諸国の人に比べ、「言わなくても分かるだろう。」「あたりまえだ。」と考えがち。

イ 床屋のお母さんの話。普段靴を脱ぎ散らかす子どもにいつも注意している。ある時、男の子が肺炎になり、入院することになる。子どもの回復後、お母さんは「靴を脱ぎ散らかしても元気でいてくれて良かった。」と思うようになった。

ウ 引きこもりへの支援。苦しいのは「人の役に立てないこと。」と答える人に「そう思っていることがすごい。」と受容することが大切である。

③ 親が自信を育むために、したいことは何か。

ア PTAの研修などに出てきてくれる人はだいじょうぶである。出てこられない人が本当に研修（話を）聞いてほしい人である。研修に参加しない人の中には、自分を正当化するために「あんな話聞かなくても・・・」と言ってしまふ人がいる。でも、そのような人こそコンプレックスを抱えて生きている。ヒントになるのは、変えられるもの2つ「未来」と「自分」、変えられないもの「過去」と「他者」

→人を変えようとする、そこに摩擦が起こる。変えようとせずにその人を知ろうとすることが大切になる。

## (2) 成長しあえるための質問方法

### ① ソクラテスの質問

ア ギリシャの哲学者ソクラテスは、弟子たちにできあがった真実を教えるのではなく、弟子たちと問答を重ねることで真実にたどりつこうとした。

イ 成長させるために気づいたことをそのまま伝えるのではなく、対象者が気づいたり、発見したりするところまで質問を重ねる方法が有効（特に認知の歪みが大きい場合）である。



### ② 気づき成長できる質問

ア お互い対等な関係で、いっしょに成長しあうという立場に立って質問をする。

イ 自分が持っている認知や行動が現実的で生きづらさがないかなどを一緒に考えたり、試したりできるきっかけとなる質問をする。

ウ 認知の歪みが大きい人に、「まちがっていますよ」と言っても通じないが、まちがいに気づける質問は有効とされている。

### エ 質問は、3つのステップを踏む

#### ○ ステップ1 適度に制約された考えるヒントになる開かれた質問

→自分の言葉で語ってもらい、自ら理解を深めるため、適度に制約があり、心と考えこまなくってはならないような質問が向く。

#### ○ ステップ2 教えなくなったり、解釈を与えなくなったりしたら質問

→人が最も効率的に学習できるのは、自分で考え自分で発表した時である。

#### ○ ステップ3 目標に達するまで4つも5つも質問を重ねる

### ③ 工夫して質問してみましょう ※演習後、清水氏が参加者を氏名。以下は、回答例。

ア 友達が遊んでいたボールを横取りした子に

#### ○ 「〇〇くんが遊んでいたのに横取りしてはダメでしょ。」

→「ボールで遊びたかったんだね。（少し待って）その後どうする？一緒に遊ぶ？」

→「そのボールは〇〇くんだよね。どうして持っているのかな？」と聞くことでその子の気持ちや理由を聞きだせるのではないかな。

※ 正しい答えはこうだというものはない。「〇〇君は、どう思ったと思う？」「どうすればよかったと思う？」など考えるきっかけとなる聞き方をすればよい。

イ 子どもが国語や社会などの宿題はやるのに算数の宿題だけやらないことに気づいた時に

#### ○ 「あなたは算数が苦手なのね。」

→「お母さんも算数嫌いなのよね。」

※ 子どもがほっとする。

→「国語と社会はすごい！算数はどうなの？」

※ どんなどころが苦手なのか細分化する。苦手なところが楽しくなるように話をしていく。もしかしたら、算数が好きで残しているのかも。最後にする理由を聞いてみるのも一つの手。

ウ 宿題を始めないと間に合わない夜遅い時間に、机の整理を始めた子に

#### ○ 「こんな時間に何してるの、早く宿題を始めなさい。」

→「ダメじゃないか。」という目線で見ていることがよくない。

※ 自立の面から考えると、自分で考えて対処できることは大切。「えらいね。」だけでもいいのかも。「ダメ。」という言葉を使わない言い方で考えてみる練習をするとよい。

エ 自分の子だけいつも意地悪をされていると訴えてきた母親に

#### ○ 「ケンカをすることもありますが、いつも〇〇くんがいじめられてるわけではありませんよ。〇〇くんが手を出すこともあるんですよ。」

→お子さんがどのようなことをされて意地悪されていると思っているのか聞いてみる。

どんな行動が意地悪されていると感じるのか聞く。

→意地悪されているという母親に共感する。手を出すこともあるということで、家庭の中で、その子について気になることがないか聞いてみる。

※ 客観的な説明ではあるが、親は、これだけでは納得しない。意地悪されたことだけにカッと becoming 母親の視野を広げてあげる聞き方をするとよい。

オ ゲームを約束の時間が来ても止めない子に

- 「約束守らないとダメでしょ。ゲーム取り上げるよ。」  
→ 「どこまでいったの？今いいところ？そこで終われるかな？」  
→ 「ダメ。」というのではなく、交換条件を提示する。  
「じゃあ、お母さんもずっとスマホ見てるね。」と喋って  
ずっとご飯を作らないなど。

※ 取り上げられることよりも、ゲームに代わる楽しいことを提供するのでもいい方法。親は、約束だと思っているけれど「子どもは、押しつけられている」と感じていることが多い。大切なのは、子どもの反応に親がどのように対応するのが大事。



④ 子どもが一生懸命答えた答えに対して

ア カツンと叱ったりしてはダメ。子どもが訴えていることを軽く捉えず、尊重してあげることが大切。それが成功体験へとつながる。

(3) 終わりに

① 清水さんのエピソードから

ア 「自分は、ありのままの自分でいいんだ。」と思えるような子が増えれば良いと思う。自分は、こんなところがあるけれど、受け入れられるような自信を、若者には育ててほしい。

### 3 参加者の声

- 自己肯定感、日常的に意識をしているつもりですが、忘れていたと思います。改めて大切さを認識しました。
- 私の考え方が少し変わったと思います。自己肯定できていなかった自分を認めて、少しでも今後につなげられたらと思いました。
- 自立支援、自信、肯定感の育て方、とても勉強になりました。
- 「認識の違い」や「ゆがみ」によって受け止め方が違うことや自己肯定感を生むには自己を知り、前向きになれるよう、自分が変わるようになることなども参考にになりました。
- 自己肯定感についてとてもわかりやすい講演でした。今後役に立つ内容でした。ありがとうございます。
- 子どもの自己肯定感を育てるためには、親の声かけや子どもの気持ちに寄り添うことが大切だと思いました。
- 認知のゆがみが増えているということでしたが改善策はあるのでしょうか。
- 自分の言動をもっと自覚し、相手に与える影響をもっと考えてみようと思います。
- 自分に気づきを与えられる質問はとても大事。親自身も子どもと一緒に育っていきたいと思います。
- 質問方法の大切さ、難しさを学びました。
- 演習で学んだことを少しでも地域、家庭に生かしていきたいと思いました。
- 工夫して質問するだけで、相手の受け止め方が変わることを学びました。今後生かしていきたいです。
- ありのままを受け入れることができるよう自己を深めたいと思います。
- 伝えることの難しさがありますが、まずは認めるということを考え行動することが大切だと思いました。

#### 【研修を終えて】

- 清水氏のわかりやすい講演と参加者同士の話し合いを交えた演習を通して、子どもたちの自己肯定感を高めるために必要なことを参加者全員で共有することができました。
- 全ての人には変えられない気質がある。気質は変えることができない。しかし、子どもたち一人一人の気質をとらえ、face to face で丁寧に関わることによって、自己肯定感の高い子を育てることを今後生かしていきたい。
- 小・中学生の保護者や家庭教育支援に関わる方、社会教育行政関係者、など様々な立場の人が集まり講演を聞いたり、演習を行ったりすることで、社会全体で子どもたちや親の自己肯定感を形成していくことの重要性を改めて認識することができました。また、当事者意識をもって、演習に参加することにより、子どもたちや親のために家庭や社会でできることをより深く考えることができました。
- 清水先生の寄り添うような温かみのある話し方やペアによるアイスブレイクにより、打ち解けた雰囲気の中で充実した研修会を行うことができました。
- 来年度へ向けて、参加者のニーズや社会情勢を踏まえ、講演や演習の内容などを検討し、より充実した研修になるようにしていきたいです。