

子育て支援通信

にこにこ子育て

2021年7月号(第26号)

皆さんこんにちは！

今回の“にこにこ子育て”は…**自己尊重トレーニング特集**  です。

子育てをつらく感じたり、イライラして怒ってしまう自分を責めたりして悩んでいませんか？
自己尊重トレーニングを行う事によって、かけがえのない自分に気づき、不完全である自分を認める事ができます。今ある状態を受入れて笑っているお父さん・お母さんは、子どもにも安心と幸せを与える事ができます。

自己尊重感とは？

自尊感情や自己肯定感ともいわれ、自分をあるがままに受け入れ、大切にできる、自分を好きだと思える感情のことです。

自尊感情が低下すると??

自分の価値が信じられなくなり、他の誰かと比べて自分を評価します。

「私が悪い」と自信をなくし、自分を責めるようになります。

この苦しい気持ちを抱えたまましていると、無意識にイライラするようになり、自分自身の弱さを否定し嫌悪するか、否定しやすい他者に向けて発散しようとしてしまいます。それを繰り返す事により、また苦しむ事になるのです。

トレーニングを通し、親子で自尊感情を高めましょう(〇)/

★step 1

①自分の良いところや好きなところを書き出してみましょ

例) 思いやりがある/元気に挨拶ができる/子どもの事が大好き/粘り強いなど



Blank writing area with horizontal lines for notes.

②プラス面は褒める！マイナス面は許す！

今ある良いところをもっと褒めてみましょう。そして、誰かの為に頑張っている事を“よく頑張っている”と認めましょう。

ついつい、マイナス面にばかり光を当ててしまっ、自分を責めたり、嫌ったりしてしまいが、自分の不完全さを許す事から始めてみましょう。

例)

行動をてきぱきとこなす事ができず、
何度も失敗をしてしまう私はダメなんだ…。

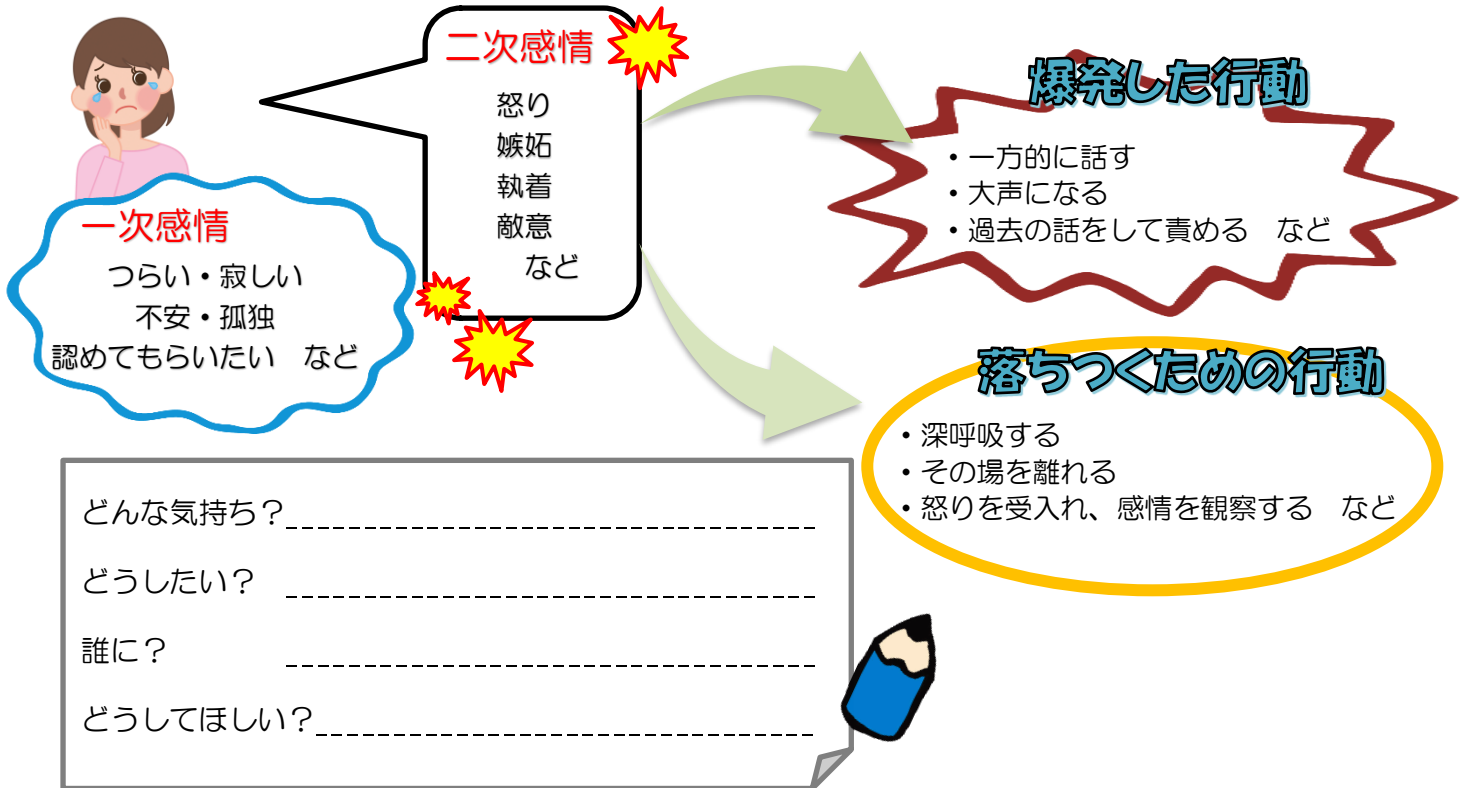
視点を
変えたら…

私は物事に落ち着いて向き合え、
失敗しても諦めず、何度も挑戦ができる！

☆step2 本当の気持ちに気づきましょう

イライラや怒りの感情は二次感情で、その元にはもっと素直で柔らかな一次感情があります。“つらい”“寂しい”“認めてほしい”といった悲しみや孤独感、不安などの感情です。

元にある本当の気持ちを書き出してみましょ。怒りが爆発して暴言や暴力になってしまう前に、自分の一次感情に気づく事で、心身を落ち着かせる事ができます。



☆step3 自分の気持ちを素直に伝えてみましょう

自分の気持ちに気づき、本当はどうしたいのかが分かったら、次はその気持ちを相手に伝えてみましょう。しかし、自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、ケンカ腰になってしまった経験はありませんか? そんな時は『Iメッセージ』で話してみるのがおすすめです。

～Iメッセージのポイント～

- 私（I）を主語にした良い方に
- 目を見て話す
- 要求は具体的に、はっきりと
- 相手の意見も尊重して
- 「ありがとう」を忘れずに

Iメッセージ 「私」を主語として自分の気持ちを素直に伝える事ができます。

例)「私は〇〇〇をしたいと思っている。だからあなたに〇〇〇してほしい。」

YOUメッセージ 「あなた」を主語にして相手を責める言動になりがちです。

例)「あなたは〇〇〇してくれない。」

- 大丈夫、大丈夫
- ま、いっか
- 次はきっとできる

セルフケア

自分を癒す言葉をみつけましょう

落ち込んだ時や傷ついた時に、どんな言葉で自分が癒されるか、どうすれば元気になれるのかをみつけて口癖や習慣にしましょう。より自尊感情を育ててくれるはずですよ♪



子育て支援課通信「にこにこ子育て」
 発行者・問合せ先：金ヶ崎町子育て支援課
 住所：〒029-4503 金ヶ崎町西根鍮水 53
 Tel: 44-4611 fax: 44-4337
 メール: kosodate@town.kanegasaki.iwate.jp

子育てに役立つ情報を「にこにこ子育て」として定期的に発行しています。

ご意見やご感想、子育てに関する悩みなど…皆さんの声をお聞かせ下さい。