

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第8号

【鍋掛公民館】
0287-60-1164

令和の時代も育もう子どもの自己肯定感

「自己肯定感」という言葉は、子育て中の親を中心によく聞く言葉となってきました。一方で、その育み方や子どもへの効果などについて、実はよくわからないと感じている方も多いのではないのでしょうか。

「平成」から「令和」に変わっても、子育てにおいて変わることなく大切である「自己肯定感を意識した子育て」について、改めて考えてみましょう。



まず、「自己肯定感」とは？

「自分は大切な存在だ」「自分は必要とされている」「自分は愛されている」「自分には価値がある」など、自分の存在に対する自信であり、生きるエネルギーとなるととても大切なもの

「自己肯定感」をはぐくむために大切なこと・・・

それは、子どものことを「ほめる（認める）」こと。

そのために大切なポイントは次の4つ

① 子どもの話魔法のこぼし

へえ～
そうなんだ～
いいよ！
わかった！

子どもの話を
受け止めて
共感して理解する

子どもの心が落ち着きます

② 「ほめる」は簡単な言葉でOK

- ① 具体的に「ほめる」
- ② その場で「ほめる」
- ③ 「えらいね」「すごいね」などよりも望ましい行動を伝えることが効果的

「ほめどころ」はどの子にも無数あります

③ 親の笑顔、わが子に向けよう

親の笑顔は「認めているよ」のメッセージ。
子どもは親の笑顔を見て安心します。

④ 小学校高学年からは見守る姿勢を

必要以上に“何も言わない”ことも時には大切です

おうちでやってみよう！⑥

運動能力&競技力向上専門のスクール コアムーブの阪野(さかの)です。

今回は全6回中6回目、立位での運動です。

重力に対して真っすぐな姿勢をとり、全身の関節と足の筋力を高める運動です。

以下の運動がやりにくいお子さんは、足の指が上手に使えていない、お腹や背筋のバランスが悪いなど、体育やスポーツで様々な運動がやりにくい原因が分かってきます。

【ロケット体操】



【やり方】

- ① しゃがんだ状態で、手を胸の前で交差。
- ② 手を広げながら立ち上がる。
- ③ 両手を天井に向かって伸ばし真っすぐな姿勢をとる。
- ④ ①に戻る。再度繰り返し行う。

【目的】

真っすぐな姿勢を維持するための、足の筋力を高める。

【ポイント】

どんな時でも上半身は出来るだけ真っすぐのまま行う。

つま先の向きはやや外側に向け、左右の踵と踵を合わせる。

「身体の発達や姿勢・運動などでお悩みの方は、ぜひお問い合わせ下さい↓」

ホームページ



運動能力&競技力向上専門のスクール

コアムーブ で



運動能力&競技力向上の専門スクール コアムーブ
代表 阪野大護

さくら餅

presented by 金子洋子先生

材料	10個分	
白玉粉	20g	
薄力粉	50g	
砂糖	40g	
水	100g	
こしあん	200g	
桜の葉塩漬け	10枚	
着色料	赤	



下準備

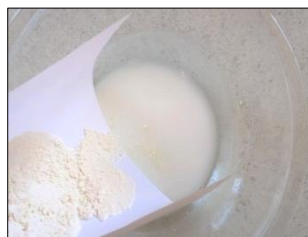
- ★ こしあんを10等分に丸めておく
- ★ 着色料の赤を少量の水で溶いておく
- ★ 桜の葉塩漬けは30分程、水につけ塩抜きし水分を拭き取っておく
- ★ 薄力粉と砂糖を合わせてふるいにかけておく

作り方

1. 白玉粉に少しずつ水を加えなめらかにしながら水を全量入れていきます。
※図① **ポイント** 白玉粉に水を少しずつ加えていく。
2. ふるいにかけておいた薄力粉と砂糖を1の白玉粉の中に入れ混ぜていきます。
※図② **ポイント** ダマにならないように混ぜていく
3. 溶いておいた着色料を加え桜色にしていきます。生地を30分程やすませます。
※図③ **ポイント** 着色料は少しずつ入れ好みで色を調整
4. 弱火でフライパンを熱し油を薄く塗って拭き取り生地を薄く流し焦がさないように焼いていきます。(ホットプレートでもOK)
※図④ **ポイント** 生地を薄く流し表面がかわいてきたらOK
5. こしあんを丸め直し生地で包み桜の葉を巻いていく。
※図⑤ **ポイント** 桜の葉は葉脈が外側にくるように巻く



※図①



※図②



※図③



※図④



※図⑤

- ★ 生地に入れる砂糖の甘さはお好みで調整して下さい。
- ★ 着色の濃さも好みの桜色にして楽しんで作って下さい。(^^♪

考えや気持ちを伝える二つの方法

考えや気持ちを伝える方法にはふたつあります

- ① 言葉で伝えるコミュニケーション（言語コミュニケーション）
- ② 言葉以外の要素で伝える方法（非言語コミュニケーション）



たとえば

☆「話すこと」に関する要素

（声の質、音量、話す速さ、区長、間のとり方など）

☆「話すこと」に直接関係しない要素

（視線、表情、ジェスチャー、身体接触、服装、相手との距離、座り方、歩き方など）



同じ言葉でも、これらの要素によっては、全く違う受け止め方をされてしまうことがあります。

「話さない」というのも、言葉を使わないコミュニケーションの一つになりますね。

「抱きしめる、という会話」

子どもの頃に抱きしめられた記憶は
人のこころの 奥のほうの 大切な場所に ずっと残っていく

そうして その記憶は 優しさや 思いやりの大切さを教えてくれたり
ひとりぼっちじゃないんだって 思わせてくれたり
そこから先は行っちゃいけないよって 止めてくれたり
死んじたいくらい切ないときに 支えてくれたりする

子どもを もっと抱きしめてあげてください
ちっちゃなこころは いつも手をのばしています

雪解け、春を迎えるよろこび

3月、山々が芽吹き、春へとスタンバイする時期です。卒業式や入学の準備、新学期の準備など、何かと気ぜわしい時期ですが、ほんのちょっとだけ、ひと息ついて子どもと一緒に季節の移り変わりに目を向けてみましょう。

春はもうそこまで来ています。

