

家庭向け人権啓発紙



ほほえみ



←人権教育係の
ホームページで
もっと詳しく！

第63号(令和3年12月)
発行：小山市教育委員会

おやまっ子いじめゼロスローガンづくり実行委員会※では、「いじめ」について意見交換をしました。実行委員の意見をもとに「自尊感情」について一緒に考えてみませんか？

もし、自分がいじめられたら？

実行委員A

自分を責めてしまうと思う。
自分を嫌いになって、生きる
気力がなくなってしまう。

実行委員B

自分だったら一人で抱え込むと
思う。むしろ周りに気付かれ
ない方が自分の汚い部分を
さらさないですむので、よいと
思ってしまうかもしれない。

自分が欠点だと思う部分とどう向き合っていけばよいのでしょうか。

自尊感情を育む⇒自分も相手も尊重できるように！

「自尊感情」とは、自分自身をかけがえのない存在として認め、**欠点も含めて自分自身を好きになる感情**のことです。（栃木県教育委員会「令和3年度人権教育推進の手引」より）

自尊感情を育むには？

受け入れてもらえた経験

欠点もあるが自分らしく生きようとする
自分を受け入れてくれる人が必要。

短所に思えることも
見方を変えれば
長所になるよ！

あなたはかけがえのない
存在だよ！

自尊感情が育つと？

欠点も含めた自分を自分でも
受け入れることができるようになる。

自分を尊重できる

自分と同じように相手も欠点はあるが
自分らしく生きようとするかけがえの
ない存在と思えるようになる。

他者を尊重できる

自分らしく生きて
いいんだ！

自分が悪いかもしれない
けれど、話せばきっと
わかってもらえる…

SOSが出せる

相手の欠点が気になっても
自分と同じように
簡単に傷付けてはいけない
存在だと思える。

いじめの未然防止

大人に力を貸してほしいことは？

実行委員C

ネットについて、時々でいい
から、やさしく「どう？」と
聞いてくれるとうれしい。

実行委員D

困ったことがあったら、
すぐに相談できるような関係を
日頃から作っておきたい。

子どもの心に寄り添って話を聞くことで、「自尊感情」も育むことができます。

心を傾けて聴く⇒「あなたが大切」というメッセージに！



自分の話をしっかり聴いてくれたり、共感して聴いてくれたりすると、
「**自分は大切にされている**」という気持ちが生まれます。
以下は「聴く（傾聴）」4つのポイントです。

Point1 うなずいたり、質問したり

あのね…

うん、うん、
それから？

受け入れられている
興味をもって聴いて
くれている

困ったときは、
相談しようという
気持ちにつながり
ます。

Point2 キーワードを繰り返す

あのね、……〇〇だったの。

〇〇なのね。

わかってきている
認めてもらえている

共感すること
で、安心感を与え、
自尊感情も高まり
ます。

Point3 気持ちを想像して

あのね…

どんな気持ちで
話しているのかな？

なぜ私にこの話を
してくれるのかな？

一生懸命話をしている子どもの心の中を
想像してみましょう。

Point4 最後まで

あのね…

途中で…
×親の考えを伝える
×話を否定する
×簡潔に翻訳して
終わらせる

話して
よかった！

話す意欲をくじかない
ようにしましょう。

子どもは、内容を伝えることを目的としているわけではなく、親の愛情を求めて話をしているときがあります。心を傾けて話を聴くことは、愛情表現になりますね。

保護者のみなさんも！

ご自身の自尊感情を高めることが
お子さんの自尊感情の育成につなが
ります。



お子さんにとって あなたは
かけがえのない存在です！