

自分を好きな子に育てる

～さあ、何から始めますか？～



日時：令和5年1月25日（水）10：00～12：00
場所：平川地域交流センター
講師：杉山 美羽 氏（NPO法人あっと理事）
受講生：大人14人



<講座内容>

ご自身の子育てや様々な支援活動に基づくお話や、多くの統計資料をもとに、子どもたちが自分を自分で認めることができ、自分も相手もお互いに大切にし合える社会を創っていくために、親のできることを学びました。グループワーク『子育ての目標は？』では参加者の交流が盛り上がりました

1 自己紹介

「アルカトラス島」から抜け出すために…

私の子育てのスタートは、教員を退職し他後引っ越し先で始まり、地縁、血縁のない全く不慣れな場所で、とても孤独なものでした。毎日、マンションのベランダから、近くの公園に親子連れが来ていないか確認し、姿を見ては声をかけに出るように。

そこで作った友人と育児サークルを立ち上げ、また県内各地、海外での子育てを経験し、縦横ななめのつながりの大切さを実感。子育ての孤立を防ぎたい、幸せな子育てをして欲しいという思いで様々な事業、相談業務を進めてきました。

現在は困り感のある世帯への支援活動を主軸に行っています。



「ひとりひとりが、『うちの子よその子みんなの子』の気持ちを持つことが大切です」

2 子育て世代女性の就労率・時代の変化



■近年、女性の20代後半から30代にかけて（結婚・出産・子育て期）の就労率は以前より高く、時代とともに子育てのあり方が変わってきています。

総務省「労働力調査（基本集計）」より

■専業主婦家庭の方が子育ての負担感が大きい

「自由な時間が持てない」「身体の疲れ」「気が休まらない」…

平成12年度（2000年）子育てに関する意識調査（子ども未来財団）より

3 子育ての目標とは？

グループワークにより様々な意見が出ました！

参加者より

- ・「年齢に応じた自立をしてほしい」
- ・「できたらほめる、すぐれているところを認めてあげたい」
- ・「反抗、口答えについ怒ってしまう」
- ・「私は子どもを愛しているけれど、子どもから私も愛されたい」

講師より

- できてなくても、役にたっていないなくても、「あなたが可愛い」と伝えよう。
- 怒っても大丈夫。後からフォローができるといいですね。



4 「自分を好きな子に育てる」ということ

子育ての目標

● 「子どもの自立」

・・・「親がいなくても生きていけるように」適当にいろんなところに、自分から頼ることができるようになって欲しい。→ **「健全な自立は健全な依存による」**

● 「幸せに生きてほしい」

・・・子どもの幸せって何だろう？

「幸せ」であるかどうかは、子ども自身が決めることで、時代や成長によっても変わるもの。子どもが人生の終わりに、自分で「産まれてきて良かったな」と思えたらOKなのでは？

5 幸せへの近道とは…？

「自分のことが好きなこと」

自己肯定感はプライドとは違います。プライドが高く、自己肯定感が低い人ほど、とても生きにくい。「すごい自分」でなくてもいい、ひとつひとつ目の前のものごとに対して、「良かったな」と思って生きることができるといいのではないのでしょうか。

子どもが、自分を好きになるには…

【子どもの話をしっかり聴いてあげることが大切です！】

例) 引っ越しすることになったとき、子どもが「嫌だ、引っ越ししたくない！」と言ったとき、どうしますか？

× 「子どもなんだからしょうがないでしょ」「それがあなたのためなのだから」

ポイント

- 「そうか、したくないのか」「どうしてしたくないの？」
対話をしながら折り合いを見つけ出そう！



6 「うちの子の場合」

里子を含めて5人の子育てから学んだこと

①「私、ママの役にたってる？」と言われた

・・・「よくできた子と言われる子にならなければ」、と子どもに思わせていたのかも？！

②「こんな点初めて見た」と言ってしまった

・・・きょうだい間で比べてしまった！

③「怒らんで！！」

・・・親が「怒っている」ということだけで、傷つく子どもの心。
負の感情がのっている、こちらから伝えたいことは届かない！



7 『子どもの幸福度』を考えてみる

ユニセフの調査研究によると、日本の『子どもの幸福度』ランキング総合38國中、20位

身体的な幸福の評価は高いが精神的幸福については37位と最下位に近い！

(理由として考えられること)

- ・学校での「学力」による順位づけ…傷つき、自信の喪失
- ・いじめの経験（5人に一人の割合）
- ・子どもの自殺率の高さ

若者の精神的幸福度の高さに寄与するもの

プラス要因

- ・規則正しい朝食
- ・自転車に乗る（自由度？）
- ・十分に睡眠をとる
- ・果物を食べる

マイナス要因

ワースト1位：いじめ



『幸福度』をあげる(自尊感情を高める)ポイント

■体験活動

- ・「体験」をよくしていると、家庭の経済状況に関わらず、成長に良い影響がみられる
「体験」とは：自然体験、社会的体験、文化的体験、読書、お手伝い、異年齢との交流、自然の中・空地・路地などでの遊びなど
- ・「成長に良い」とは：自尊感情、外向性、精神的な回復力の高さ（レジリエンス）
文部科学省サイト「令和2年度青少年の体験活動に関する調査研究結果報告」より

■外遊び

「より多く外で遊ぶ子どもの方がより幸せ」（ユニセフ調査より）

外遊びは自由度が高いこと、遊びが自主性をもちやすいこと、達成感を得やすいこと

■子どもの意見を尊重しよう

■親がご機嫌でいよう

■多くの人の力を借りよう



子どもの尊厳を傷つけるもの

「存在の否定」と「孤立」…孤独は現代社会における伝染病
「孤独」は・空腹やのどの渇きと同じ →→→ 社会とのつながりが切れることが問題



8 子どもが大切にしてもらえらる社会づくり

みんなで作りたい

国ぐるみで進めていること

- ・子ども基本法の基本理念（第3条）より
「すべての子どもが、意見を表明したり、社会活動に参加したりする機会があること」
「すべての子どもの意見が尊重されること」
.....「子どもアドボカシー」の確立



最後に

杉山先生からのメッセージ

- 「子ども食堂」は山口市内に現在27か所設立されています。子どもでも関わりやすい地域活動の一つです。ぜひ体験の場として、参加してみたいです。
- 保護者の方の「人に頼る力」「人に頼む力」も大切です。
- 子育てに正解はなく、ゴールや目的も人それぞれです。これでいいかなと迷いながら進んでいくうちに、自分なりの答えが出るはず。応援していますよ！

アンケートより ご意見・ご感想を一部ご紹介



- ★子どもが小さい頃は、ただ『可愛い』だけで、ギュッと抱きしめて愛情を伝えていましたが、小学生ともなると、ついつい、「ここはこうしたら?」「早くしなさい!」等うるさく言ってしまい反省です。子どもが自分のことを好きになるには、まず親も幸せで楽しくなければならぬとお聞きし、もっと気楽に、肩の力を少し抜いて、子どもと向き合っていきたいです。
- ★「目的」とか考えたことがなくて、どっきりしました。子ども達から“失敗例”の声掛けがありましたが、なるほど彼女は傷ついていたのか!と気づかされ、とても勉強になりました。子どもが少しでも幸せに生きられるよう、これからも迷って、考えていこうと思います。
- ★子どもの自尊心、自己肯定感を高めるためにどうしたら良いのかと思い参加しましたが、色々な立場の子どもがいること、その中で恵まれている状況の中、子どもにどう働

きかけるかを知ることができました。「自己肯定感≠プライド」という言葉にハッと、自分を好きになってもらうために動こうと思いました。

- ★ふり返って、自分が不機嫌でいたり、気分のままにすることが、子どもにとってどれだけ悪影響だったか、子どもに申し訳ないことをしていたなあと思いました。自分が自分でしっかり楽しい気持ちになることを実行しながら、子どもの話しに耳を傾けてやれるよう意識したいと思います。また、杉山先生のこれまでの実体験から、子育ての支援が単純に親の孤立を防ぐにとどまらず、様々な方向からの援助が必要なこと、保護者同士が自ら関わり合い、助け合っていくことが大切なのだわかりました。ありがとうございました。
- ★自分に自信が持てて楽しく生きていけるように育ててほしいという目標があるものの、好ましくない声かけや関わりをしてしまっているという自覚があり参加しました。日々試行錯誤を重ねていることが大事とのことで、まずはそんな私自身を改めることがスタートラインなのかなと思いました。子どもが自分を信じる、好きになれるように日々関わっていこうと思います。ありがとうございました。
- ★あなたは存在しているだけで、それだけで十分という気持ち。もちろんそうなのですが、つい「何かができたらほめる」になっていました。子どもが持つ悩みも年々難しくなってきた、人間関係や自分はどう思われているかについて、親ができることはほとんどないと、私自身が自身喪失の日々でした。まずはやはり子どもの話を聞く、いつも聞く準備をしておくことかなと思いました。ありがとうございました。
- ★今回、講座に参加させてもらってヒントをもらうことが出来ました。子どもをもっともっと愛してあげる、それをしっかり子どもに伝わる形にして親子の絆を深めたいと思いました。社会状況、資料などもレジュメにあり、日本の子どもたちの現状を知ることができ、少子化といわれている時代に生き抜いている子どもたちを、もっともっと大切にしていきたいと思いました。
- ★幸せを感じる体験のためのポイント（3つ）がとても参考になりました。よく、ネットや育児本などで目にする内容（子どもの意思を尊重しよう）ですが、具体的にどうすれば良いのかよくわからずにいました。（子どもが2歳でイヤイヤ期でもあり）。これからは話をしっかり聞いてあげることを心にとめて、子育てしてみようと思います。
- ★実体験に基づくお話で分かりやすかったです。ありがとうございました。
- ★自分で考える時間があって、自分の意見をもつ時間ができて良かった。
- ★今回はとてもわかりやすく、子どもへの接し方など色々お話しして下さいまして有難うございました。息子がとても自己肯定感が低く、少しでも出来ないと自分がダメと思いがちですが（グレーゾーンの子なのもありますが）、もう少し自分（親）が余裕を持って接していこうと思えました。有難うございました。

