

第8回 健全育成分科会議事録

分科会：第2分科会「自己肯定感の醸成」

作成者：位田（リーダー）

開催日：2019/3/16（土）14:00～17:00

会場：藤沢商工会館ミナパーク

参加者：鶴見総合、保土ヶ谷、瀬谷、多摩、平塚中等教育（2）、茅ヶ崎、上溝南、OB、高P連
計10名

議題：自己肯定感を高めるには

講師：工藤紀子氏（日本セルフエスティーム協会）

【内容】

1) 自己肯定感とは？

- ①才能、能力、成果、行動に影響を受けない存在価値。
- ②そのままの自分を 1認める 2受容 3大切にすゝる 4価値を感じる 5信頼する
→ありのままの自分を認めること。

2) 自己肯定感の成り立ち

3つの自己肯定感で成り立っている。

- ①社会的自己肯定感（他社の評価によって育まれる）
- ②自己受容による自己肯定感（自らによって育まれる）
- ③絶対的な自己肯定感（親に無条件で受け入れられることで育まれる）

3) 自己肯定感が人生に与える影響

自己肯定感が高いと全てを受け入れることができるため、周りを肯定的に見ることができ、周り全てが味方に感じられる→多様性を認める。ありのままの自分でいられる。落ち込む時間が少ない。

4) 自己肯定感を高めるには

- ①多様性を理解する→線の上に丸を書くゲーム、電車の中で許せないことの質問でメンバーの感覚が違うことを解説。
- ②子どもが親に何を求めているか説明→理解してほしい。認めてくれる。自分を見ていてくれる。叱ってくれる。やる気を出させてくれる。
ただ親の下心が見えた状態では効果は減少する。

5) 子どもの自己肯定感をあげるには

- ・自尊心の三大欲求を理解する。
- ①自己重要感：大切に思ってほしい。
- ②自己好感：好きになってほしい。
- ③自己有脳感：できる人と思われたい。

- ①3s “スキンシップ、サイト（アイコンタクト）、スマイル”で存在を承認する。
- ②相手を褒める。評価と褒めるはちがう。評価には基準があるが、褒めるは無条件で承認すること
- ・親が子どもをどう思うかが子どもを決定する→ピグマリオン効果
 - ・子どもに対してプラス受信をする→好意的、客観的、肯定的
 - ・一次感情でコミュニケーションをとる→怒りなどは二次感情。ただ一次感情でコミュニケーションをとるためには、自分を理解することが必要。親の自己肯定感を高めることが必要。

次回予定：

日時：4月21日（日）13時～

会場：藤沢商工会館ミナパーク

以上