



令和6年度 家庭教育だより



自己肯定感を育みましょう

自己肯定感とは：自分自身に対する肯定的な感情や自己評価を指します。

「自分は価値のある存在だ」や「周囲から愛されている」という感覚が、自己肯定感を支えている要因となります。



自己肯定感が高い人に見られる特徴



- ①主体性がある。【自分の長所を活かすことを考えます。】
- ②行動や思考が前向きである。【自分自身を心のよりどころにして堂々と行動ができます。】
- ③失敗を恐れない【失敗も成長の糧にしていくことができます。】

自己肯定感をアップさせるためのポイント

- ①子供の話を聞いて肯定する
- ②子供が考え、選択する機会を与える
- ③ほめる時は結果でなく、過程をほめる
- ④他の子供と比較しない



肯定的な言葉に声かけ変換してみませんか??

〇〇しちゃだめ！ → 〇〇しよう

100点取れたね！ → これだけ努力したから、いい結果につながったね

〇年生ならみんなできてるよ → 去年よりだいぶできるようになったね

ここができていないよ → ここまでできているね

あ～、もう、だから言ったでしょ？ → こういう時、どうすれば良かったっけ？

(出典) 楽々かあさん公式HP (<https://www.rakurakumom.com/>)

親の自己肯定感も大切!!

子供に対して共感したり、肯定したりしてあげたい…

ただ、忙しかったり、疲れていたり、なかなかできない時もありますよね。

そういう時には、誰か（ママ友・パパ友・家庭教育支援員）に話を聞いてもらいましょう。まずは、自分自身を大切にすることを心掛けてみてください。

◎行政にも相談相手がいます。

家庭教育支援員にご相談ください。（詳細は表面をご覧ください。）

