（オープニング）

世田谷区家庭教育動画「子どもに響くほめ方」

本動画は、世田谷区教育委員会作成の家庭教育を考えるうえで参考となる動画です。本動画は視聴の後に、座談会やグループディスカッションなどを通じて、保護者同士の学びあいの場をつくっていただくことで家庭教育学級の開催にご活用いただけます。

今回のテーマは「子どもに響くほめ方」です。

それでは、動画本編をご視聴ください。

（イントロダクション）

世田谷区立世田谷中学校不登校特例校ねいろ分教室　下島かほるです。

今日は、「子どもに響くほめ方」というテーマでお話させていただきます。

よろしくお願いします。

本日は、このように4つのテーマについてお話しします。

（１．ほめることの効果）

最初に、ほめることの効果についてお話ししたいところですが、

その前に、まず怒ってばかりいることのデメリットを考えてみましょう。

人は、ほめるより怒ることの方が、なぜか優しいものですから。

①まず、伸び伸び自由闊達に振る舞えず、本来の自分の力が出せなくなります。

②そして、怒られないようにとばかり考えて振る舞うようになります。言い訳や弁解が多い子どもになりがちです。

③「どうせまた怒られる」と思うとやる気がなくなります。

④何をやってもダメだと思い込みます。その結果、自分の考えに自信がなくなり、優柔不断、人の意見ばかり気になるようになりやすいです。

⑤年齢がいけば、残念なことに、そんな親を冷たい目で見るようになりかねません。

⑥そして、されたことを、そのまま人にするような人になることも考えられます。

しかし、感情的に自分の怒りをぶつけず、ダメなことはダメと諭す、叱ることは必要。

危険なことをした時、自分勝手な行動をした時等。あくまでも、冷静に、論理的にいきたいものです。

子育ては、思うようにいかないことも多いです。小さい子どもなら、難しい理屈は通りにくいですし、親の気持ちをくんで行動したりはしてくれません。

・着替えなど、自分でできるはずがないのに、やりたがる。もう勝手にしなさいと突き放す言葉をかけてしまい、子どもが傷ついてる様子を見て、小気味いいとスラ思うこともあるかもしれません。

・○○しないなら、△△はなし、と罰を与えたくなることもあるでしょう。

ぐずって、余計に言うことを聞かなくなり、本当にため息が出る思いです。

年齢が行けば、自我が芽生え、大人の言うことを素直に聞きはしません。時には屁理屈が返って来ることもあり、感情的になってしまいがちです。

そのような時は、まずは、「今、自分は感情的になっている」と自覚しましょう。

そして、呼吸しながら5秒数えます。可能ならば、その場を離れることも有効です。

私は「修行」と呟きます

怒ってしまったら、時間を置いて「さっきは感情的になって、ごめん」と素直に謝ることもいいでしょう。大人だって間違うし、その時は謝るんだという姿勢を見せることはマイナスではありません。

このようなアンガーマネージメントを勉強してみるのも、子育てを上手に乗り切るために、役に立つかもしれません。

さて、ほめることの効果です。

先ほどの叱ってばかりとは逆で、自信がつき、自分の力を充分発揮しやすくなります。

自信が付くのでやる気も出て、「よし、これもやってみよう」と次にチャレンジする意欲が増します。

親は自分を分かってくれていると感じ、親へ信頼感が生まれます。

親に認められれば、もちろん「自分て結構やれるじゃん」と感じて自己肯定感が上がります。

そして、私はここが一番大事なところではないかと思うのですが、自分を認めてくれる人がいる家庭に安心感を覚え、そこを自分の居場所と認識します。

新宿のトー横をご存知でしょうか。東宝ビルの横のことを指し、10代の男女が全国から集まって来ます。そこでは、その日に寝る場所もない若者たちが、酒やタバコや薬、不純異性交遊をすることもあり、社会問題になっています。

彼らは、自分の家庭に居場所がないがために、居場所を求めてやってくるのです。

子どもにとって家庭が自分の居場所と感じられること、親が自分の存在意義を認めてくれることは、非常に大切なのことなのです。

そして、自己肯定感が高く気持ちがギスギスしていませんから、人の良いところも素直に認められるようになります。

（２．子どもに響くほめ方）

では、実際にどうすれば、子どもの心に響くようほめられるのか。

ポイントは、主に3つあります。

①具体的にほめる

②過程をほめる

③成功の自己責任

一つずつ見ていきましょう。

子どもをほめる時、つい「すごいね」「優しいね」などと、言っていませんか？　これは、口癖になりやすいですよね。

何がいいのかを、もう少し具体的に伝えると効果的です。

先日、こんなことがありました。

ある女子が悪気なくやったことが、ある男子にとって困る事態になってしまった出来事がありました。悪気がないと男子も分かっているので、「いいよ、いいよ」と言っていましたが、心の中ではちょっと残念だったことでしょう。そこで、私は「君は優しいね」と言わず、「彼女のことを責めず、君は寛容な人間だね」と伝えました。

優しいねは、使いやすいのですが、何が良いのかが曖昧になりがちなので、私はなるべく使わないようにしています。

人の立場に立って考えたんだね、なども使います。

なお、すごい！が悪いわけではありません。それは、すごい！は自然に出る言葉ですし、何より瞬時に喜びを　共有出来るむしろ大事な言葉だと思います。

しかし、お話してきたように、それに具体的な言葉をプラスすると、もっと効果的になるということです。

具体的な言葉は、道徳の学修指導要領を活用しています。

私が教員だから、と言うこともありますが、どうですか？　ちょっといい言葉が並んでいませんか？

勉強を自分からやっていたら、自主的だね。

ゲームをやめられたら、自分を律することができるんだね。

挨拶を普通にしていたら、礼儀が身についているね。

と言う具合に、具体的に何が良かったのかを伝えられるので、よかったら参考にしてみてください。

次に、過程をほめるです。

テストで100点を取ったら、「すごい！」もいいですが、「努力したんだね」「粘り強いね」など、100点に至る経過をほめます。

結果に至る過程をほめると、その結果、人と比べることにはならず、親子の良い関係が築かれるでしょう。

結果をほめると、結果が思わしくなかった時にはほめにくいですが、過程をほめるなら結果に関わりません。たとえ結果が芳しくなくても、「努力を続けるぞ」とチャレンジする意欲を身失いません。

3つ目ですが。「成功の責任追及」という言葉があります。目白大学の臨床心理学者である、黒沢幸子さんの言葉です。

うまく行ったのは、なぜかを本人に聞くのです。人はとかく、失敗の責任追及、なぜ失敗したのかを、追及したくなるものです。もちろん、課題を見つけて改善することは大事ですが、子どもは怒られたと捉えることもあります。

逆に、「なぜ上手くいったの？」と尋ねると、それは、本人をほめたことになりますし、自分で自分の良さを確認することができます。自己肯定感が高まります。

「何かを、いつもと変えたの？」「勝因は？」などという言い方もします。

さて、小学校高学年から中学生ともなると、対応を変える必要性も出てきますので、少し考えてみましょう。

思春期に入ると、自分のことも分かってきて上っ面のほめ言葉などむしろ拒否しますし、心からほめても斜に構えて素直に受け取らない場合もあります。

ですので、私は、有難うと言うことも非常に多いです。感謝の言葉は、子どもに一人の人間として対している証でもありますし、自分の存在意義が認められたと感じて、ストレートに響くようです。

ちょっとした相談事に来た生徒にも、話を聞いた後に「話してくれ有難う」と言います。心の中に自分を少しでも入れてくれた感謝を示します。

そして、彼らにとってのほめる意義は、家庭に自分がいてもいいんだ、自分て親に認められてるんだと、認識できるということだと、考えます。学校で嫌なことがあっても、

家に帰れば、親が自分を認めてくれる。そのことで、ほっと心が安らぎ、家っていいなと感じて元気を取り戻すのではないでしょうか。

（３．ほめる時の注意点）

さて、ほめることは大いにメリットがありますが、気をつけなければならにこともいくつかあります。

ここでは、大人の都合でほめていないか、ということをあげましょう。

電車好きの幼い兄弟がいて、電車を見に行きました。そろそろ家に帰って夕飯の準備をしなければいけない時間です。帰ろうと声を掛けると、弟は「うん」とすぐ帰ろうとするけれど、

兄は返事もせずにいつまでも電車を見ている。兄には何回声をかけても帰ろうとしない。これは、我が家の昔の出来事です。こんな時、つい弟を「あなたはいい子ね」とほめてしまう。そして、苛立った親は渋々帰る兄に冷たい態度をとってしまう。

または、中学生の息子がテストで80点以上とった時だけ、ほめる。

75点を取ると「こんな点数じゃ、良い高校へ入れない」と言ってしまう。それは、偏差値の高い高校へ入って良い人生を送ってほしいがために、発破をかけているのかもしれません。

このようなことは、日常的に非常に頻繁に起きるものです。

しかし、このように、大人の都合や要望、期待でほめたりほめなかったりすると、子どもは「親にほめられる、愛されるための行動をとる、親の機嫌を伺う行動をとる」ようになりかねません。

先ほどの、電車を見ていたい兄の気持ちはどうなるのか？　ただ興味があることに惹かれただけなのに、親に怒られるという経験。逆に弟は、親に言われたことにすぐ従うとほめられると学習してしまっている。苦手な教科を一所懸命勉強して75点もとったのに、その努力を認めてもらえない心のやりどころは？

このような事態にならないためには、

自分は自分の都合や要望、期待でほめていないか、怒っていないか、と振り返ることが大事です。

子どもが小さいうちは、親の都合や要望でほめたりしかったりすることが、あるものです。「早くしなさい」「ちゃんとしてほしい」など、自分の都合でほめたり怒ったりしてはないかと、振り返ることが必要かもしれません。

子どもの年齢が上がってくると、子どものためという考えも加わり期待でほめたり叱ったり、しがちです。しかし、その期待は子どもに相応しいものか、期待が過剰で重荷になっていないか。考えてみたいものです。

そして、一番大切なことは、子どもも一人の人間であると認識することではないでしょうか。

子どもにも子どもの都合や要望があるものです。大人から見れば、幼かったり、重要ではないように思えることでも、子どもにとっては、非常に大事なことだったりするものです。

先ほどの電車も、兄にすれば大事な場面だったのでしょう。それを、親の言うことを聞かない子はほめずに、言うことを聞いた弟だけをほめるのは、兄の要望を疎かにしていることになるでしょう。

子どもも一人の人間であると常に意識して、接することが大事でしょう。

兄の電車。兄の要望も親の都合も折り合いがつくように、予め「電車は5つ見たら終わりにしようね」「夕ご飯作りたいからよろしくね」と予告しておくとか、帰宅後への楽しみを用意しておくとか。大人の知恵を働かせて、「君は、約束を守ることができる人間だね」とほめて帰宅したかったと今は思います。でも、難しいんですよね〜。

（４．ほめるとことがない？子ども）

最後に、なんだか、うちの子、ほめるところがないのよねと感じている親御さんに向けての話です。

実際にほめることが難しいお子さんはいるようです。

たとえば、

朝の支度など、毎日していることでも習慣化できず、たくさんの促しが必要だ

宿題の最中、保護者がずっと横にいないと投げ出す

宿題にかかる時間を甘く見積もる

一度に2つ以上の指示をすると、何かしら取りこぼす

身の回りが常に散らかっている

自分のやり方にこだわったり、予定の変更が苦手だったり

癇癪を起こすなど、感情のコントロールが難しい

以上の分類は、本多和子さんの書籍を参考にしましたが、分類については様々な考え方があります。

いずれにしても、これら状態が一つでもあると、物事を最後まで遂行することが難しくなります。

私たちは、日頃これらを何も考えずに実行し、物事を進めています。

たとえば、今日は夕飯にカレーを作ろうと決めたとします。

そのために、スーパーで必要な材料を購入し、帰宅して洗濯物を取り込んでから、材料を切って煮込んで、間に宅急便がきて・・・というような場合。

先ほどのような困難があると、帰宅してもちょっとリラックスをとゲームをして料理を始めない、洗濯物を取り込むことを忘れる、カレーを作ろうとしたら肝心のお肉を買っていない、台所がごちゃごちゃで皿を割る、そのうちにご主人が帰ってきて、もう10時を回っていることに気づく、そしてパニックになるけれど、結局まだカレーができていない、というような感じです。

物事を最後まで遂行、実行するにはさまざまな機能を必要とするわけです。

先ほどのような困難さがあるお子さんは、物事をなかなか最後まで遂行することが難しく、学習にもそれが影響することがあります。当然ほめるチャンスも少なくなるかもしれません。

このような状態を「実行機能、遂行機能に課題がある」と言います。

では、そのようなお子さんをほめるにはどうしたらいいか。

今すでにできていることに、目を向けましょう。

例えば「毎食、残さず食べてくれて、お母さん嬉しいわ」

「挨拶がきちんと出来る人は、礼儀正しい人だね」

「トイレを毎回綺麗に使ってくれて、助かるわ」

など。

当たり前のことですから、こんなことをほめてもと思うかもしれません。

しかし、当たり前のことを当たり前に出来ることも大事なことです。

また、行動になかなか成長がみられなくても、もっている性格に良さが一杯あるものです。

たとえば、

冗談が上手で、この子がいるといつも笑いが溢れる

小さい子の面倒をよくみてくれる

全く病気をしないので、ヤキモキと気を揉んだりしないで済むなど。

きちんと行動することが苦手なお子さんの場合、つい怒ることが多くなりますが、先ほどお伝えしたように、怒ってばかりいてもいいことはありません。家庭の中に自分の居場所があるという安心感を子どもが得るためにも、少しでも子どもの良い面を認めてあげたいものです。

（エンディング）

以上で、私の話を終わります。

拙い話を聞いていただき、有難うございました