

自己肯定感を高める

―牧之原市の思春期事業への取り組み―

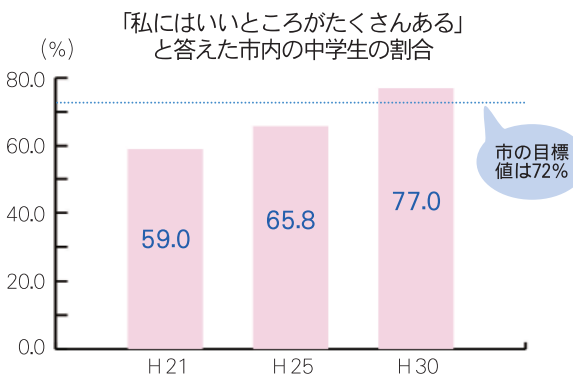
自己肯定感を高めるメリット

自己肯定感とは、「自分に生きる価値がある」「必要とされている」というように、自らの価値や存在意思を肯定できる感情のことです。0〜6歳までの未就学の間に土台が形成されます。

自己肯定感の高い子は、自信があり、何事にも挑戦していく強い心を持っています。不安や悩みを乗り越える力を身に付けることや誰かに相談できるようになること。そういった学びや経験を積むことは、自己肯定感を高めることにつながります。そして、その後の人生の困難を乗り越えられる、とても大きな「生きる力」になっていくと考えます。

思春期事業の成果

市では、平成17年から思春



期事業を開始し、学校・行政・医療機関などが連携して、自己肯定感を高める取り組みを実施してきました。

右のグラフの通り、自己肯定感の項目「私にはいいところがたくさんある」と思える市内の中学生の割合は、平成30年に平成25年と比べて約11%伸び、市の目標値である72%を達成しました。

自己肯定感を高めるためには、家庭での関わりが最も大切

家庭で自己肯定感を高める方法を紹介します。

①どんな時も「あなたの味方だよ」と伝える

自分の味方だと言ってくれられる存在が、その子にとっての愛情や心の支えとなり、自己肯定感につながります。

②小さな成功体験を積み重ね、褒める

小さな達成感を積むことが自信となり、その積み重ねが自己肯定感を育みます。

③頑張りを知る

たとえ成功に結びつかなくても、頑張った過程を認め、しっかりと褒めてあげることによって、次の挑戦に向かう勇氣を持つことができます。

④子どもの話を真剣に聞く

子どもの話を最後まで聞くことで、パパママが自分を認めてくれる存在だと感じられ、自己肯定感が芽生えます。

⑤感謝の言葉を伝える魔法の言葉「ありがとう」

「ありがとう」は、相手の存在価値を認める魔法の言葉です。子どもが少しでも良いことをしたら「ありがとう、助かったよ!」と感謝の気持ちを伝えましょう。



市では今後も、子どもの自己肯定感を高める取り組みを実施していきます。家庭や地域、学校、行政、医療機関など、子どもたちを取りまく社会全体で、取り組みを実践していきます。

牧之原市の思春期事業

①未来のパパママ子育て体験講座I (助産師編)

助産師さんを講師に招き、命の成り立ちや出産・子育て期の母親の体の変化、思いなどを学びます。

また、「パパゲスト」を招いて父親の役割や思いを聞きます。

中学生の感想

- ▶自分たちが生きていることはすごいことだと感じた。
- ▶自分のお父さんお母さんが私が産まれた時、どんな気持ちだったか聞いてみたい。
- ▶父は母のサポートをしたり、赤ちゃんのことを良く考えたりと、子どものために頑張っているんだと感じた。
- ▶出産までで大変なことがたくさん起こる。その中でも頑張れる女性はすごいと思ったし、男性もしっかりフォローしていかなくてはと思いました。



②未来のパパママ子育て体験講座II (保育編)

親子ボランティアを招き、中学生と小さなお子さんとのふれあい体験を実施します。日ごろあまり経験できない世代間交流を通して、命の大切さや子育ての喜び、大変さを学びます。

中学生の感想

- ▶小さな子が初めて笑ったことがとても心に残った。
- ▶子育てをすることはとても大変だと思ったけれど、子どもがいるということはとても幸せなことだと思った。
- ▶乳幼児はとてもかわいけれど、大きくなるまですごく大変だと思った。一人で育てるのではなく、周りの人の助けが大切だと思った。
- ▶みんな個性的で、その子にあった育て方があるんだと感じた。



③思春期講座

中学3年生の終わりの時期に、市内の産婦人科の赤堀医師による講座を行います。命の大切さから、望まない妊娠・出産、性感染症の予防についてなど、幅広い内容となっており、新たなステージにはばたく中学生の皆さんへ、卒業のプレゼントのような講座です。

中学生の感想

- ▶知識として、性感染症がどういうものかということや注意すべきことなどを知っておく必要があると思った。
- ▶相手を思いやることが大切。軽い気持ちで行動しない。
- ▶自分一人で抱え込まず、親や専門家に相談することが大切だと思う。
- ▶子どもを育てるのに適した年齢をしっかりと考える必要があると思う。



④思春期検討会

行政・学校・医療機関などで思春期支援に携わっている関係機関の皆さんに集まっていただき、「自己肯定感の高い子どもを育てる」ことを目標に、よりよい思春期事業を目指し、思春期検討会を開催しています。次世代を担う子どもたちを支援していくには、思春期特有の問題を支援者みんなで考え、連携する必要があります。



市では、「子どもたち一人ひとりの自己肯定感を育み、命の大切さを知り、自分も他人も大切にできること」を目標に思春期事業を行っています。思春期は、命を生み出す心と体になる大切な時期です。この時期の体の変化や心のアンバランスさを、本人だけでなく関わる人たちが理解し、接することが大切です。

問い合わせ 健康推進課 折田 ☎(23)0027