



# すまいるだより

vol 21

## 「本当の強さとは②」

### 【子育ての「相談」】

子育て世代包括支援センター  
「えがお」（健康福祉課内）  
電話 0241-62-6170  
メール egao@minamizaizu.or.jp

**前** 回のすまいるだよりで、  
本当の強さとは自分の弱  
さを知っていること、嫌なこ  
とやつらいことがあっても「立  
ち直る力（レジリエンス）」を  
身に付けることで、周りに上手  
にSOSが出せる子どもになる  
ことをお伝えしました。

**レ** ジリエンスを育てるため  
には、①生活習慣を整え  
る、②人を頼って成功する、③  
興味を生かす役割を持つ、④サ  
ポートを受けて気持ちを切り替  
えるの4つのステップがありま  
すが、今回はステップ②の「人  
を頼って成功する」ことを詳し  
くお伝えします。

**ス** テップ①にあるように、  
生活が整ってきたら子ど  
もの意欲を尊重し、さまざま  
な体験をさせていきます。大切  
なことは、失敗よりも成功が多  
くなるように周囲がサポートす  
ることです。

**世** の中には、失敗から学ぶ  
サポートを受けている子どもで

も、日常の中で失敗する機会が  
ゼロになるわけではありませ  
ん。ですから、サポートを受け  
れば解決できるような失敗は、  
サポートを得て成功できるとい  
う「成功体験」に変えていくこ  
とが、よほど意味があるもの  
になります。

**成** 功体験を多く積んだ子ども  
は、自信や意欲を持ち、失  
敗しても立ち直るようになって  
いくと考えられているからです。

**子** どもが苦手な分野に取り  
組むときも同様です。苦  
手な分野では失敗が増え、何  
をするにも時間がかかるようにな  
りがちです。大人も難題と向き  
合ったときは、周囲に相談する  
などして人の助けを借りたりし  
ます。子どもが苦手な分野で人  
を頼るときは、気持ちよく応じ  
ることがよい支援と考えられて  
います。

**そ** して、成功体験を多く得  
るために、まずは日々の  
生活の中で目標を立てていくこ  
とをお勧めしています。目標を

リストアップして、その中でも  
子どもがすでに「ほぼできてい  
ること」を目標にします。  
「私」たち大人は、どうしても  
子どもにとって「まだ難  
しいこと」や「大人に言われた  
らできること」を最初から目標  
にしがちです。一方で、「ほぼ  
できていること」を目標にして  
取り組むと、その活動が確かな  
生活習慣として定着するため、  
着実に成功しながら取り組むこ  
とができるのです。

**私** たち大人は、どうしても  
子どもにとって「まだ難  
しいこと」や「大人に言われた  
らできること」を最初から目標  
にしがちです。一方で、「ほぼ  
できていること」を目標にして  
取り組むと、その活動が確かな  
生活習慣として定着するため、  
着実に成功しながら取り組むこ  
とができるのです。

**ま** た、目標を立てて経験を  
積んでいくときは次のこ  
とを気にかけるとよいでしょう。

① **集団生活のルールを日常生活  
の中で示す**

**子** どもは一度経験したこと  
を外出先でも同じように  
実践しがちです。「お礼を言わ  
ない」「先生など大人の悪口を  
言う」などの、好まれない行為  
が意識せずに習慣になっている  
と、外出先で思わぬトラブルの  
元になることがあります。とは  
いえ、よい習慣を技術として教

えようとしても、子どもは大人  
の思うようには動くことができ  
ないので、集団生活の中で役立  
つルールやマナーを、一緒に生  
活する家族が日常的に取り入れ  
る方法を使ってみましょう。  
**ポ** イントは「子どもの前」  
ことです。例えば、ちよっとし  
た手伝いにも「ありがとう」と  
言うこと、困っている人がいた  
ら「手伝いましょうか」と声か  
ける、遅れてしまったら「遅れ  
てすみません」と言うなどの簡  
単なことで大丈夫です。家族の  
ふるまいは、子どもにとって一  
番なじみやすいツールとして使  
うことができます。

② **頑張った経過をほめる**  
**目** 標の達成はもちろん、た  
とえ失敗しても「頑張っ  
た経過」をほめることを繰り返  
します。子どもにはポジティブ  
な感想や意見が「励まし」や「評  
価」として心に残ります。結果  
として、この積み重ねが自分を  
大切にする気持ち（立ち直る力）

につながりやすくなります。  
**子** どもに伝えたい言葉の例  
として、「かっこいい」「す  
てき」などの評価する言葉や、  
「うれしい」「ありがとう」など  
の保護者の気持ちを表現する言  
葉、あるいは「どんまい」「次  
もあるよ」などの失敗をやわら  
げる意味を持つ言葉があります。

**大** 切なことは、「他の子と比  
べてほめる」をしないこと  
です。他の子と比べてほめられ  
て育った自信は、小さな失敗で  
すぐに壊れてしまいます。

**ど** うか家庭では、子どもの  
安全な居場所と確かな自  
信を身に付けさせてください。  
それが、少しのことであきらめ  
ない、立ち直りの力になります。



【おすすめ図書】  
発達障害の子の立ち直り力  
「レジリエンスを育てる本」  
藤野博・日戸由刈／監修