

## 大濱信泉プロジェクト『勇気づけの教育』の推進（9）

### ～ 心のバケツを自己肯定感の水で満たそう ～

石垣市教育委員会 学校教育課長 前三盛 敦



「世界中のどんな人も、心にバケツを持っています。それは、みんなのよい心や、よい気持ちを入れておくため。そのバケツは、人が喜ぶことをすると一杯になり、逆に嫌がることをすると空になってしまいます。みんな、バケツを幸せでいっぱいになりたい。どうすれば、バケツをいっぱいにするんだろう……」これは、絵本「しあわせのバケツ」著：キャロル・マックラウドの巻頭の言葉です。

この絵本でも例えられているように、人は、目には見えないけれど、心にバケツを持っているようです。では、皆さん、子どもたちの心にバケツがあって、バケツ中には「自分は、自分でいいんだ」「自分はやればできるんだ」という自己肯定感（心のエネルギー）の水が入っていることを想像してみてください。

子どもたちは、毎日の勉強や部活、友達との遊びや様々な活動にこの水を使っています。水は使えば減ります。また、何か困難なことに立ち向かうときや嫌なことがあって、それを乗り越えるときは、たくさんの水を使うこととなります。さらに、いじめ等があって傷ついたときは、もっともっとたくさんの水を使います。心のバケツに、水がたくさん入っている子どもだと、まだまだゆとりがありますが、水があまり溜まっていないと、使える水が不足してしまいます。このような状態になると、子どもは元気がなくなり、物事を冷静に判断できなくなったり、困難なことを自分の力で克服できなくなったりしてしまいます。

では、どうすれば心のバケツに自己肯定感の水を補充したり、あふれ出すほどいっぱい満たしたりすることができるのでしょうか。私たち大人も日々仕事をしていく中で、職務内容や職責の重さ、上司や同僚とのコミュニケーション等で、ストレスが溜まってしまうことはよくあります。このようなストレスに負けず、前向きに取り組んでいくためには、心のエネルギーの補給が必要になってきます。「お疲れ様～」「大丈夫！」「頑張ったね」という妻や夫の一言、ホッと安らぐ温かい家族の団らんが、エネルギー回復の源になっているのではないのでしょうか。子どもも全く同じです。学校という公共の場で、いろんな子どもたちと一緒に遊んだり、学んだりすることは、ものすごく緊張もするし、神経を使います。自分の世界を広げようと外で頑張ってきた子どもたちは、家でのエネルギー補給が必要です。つまり、子どものバケツに自己肯定感の水を入れる最たる適任者は「親」になるのです。保護者が子どもにとって、家庭をホッとできる場にする、子どもの気持ちに関心を向け、サポートしてあげることができれば、子どもの心のバケツに自己肯定感の水がどんどん溜まっていきます。

子どもが学校から帰ったら何て声をかけていますか。「ランドセルを片付けなさい」「宿題をしなさい」等の指示になっていませんか。子どもは、お母さんに今日の出来事を聴いて欲しいのです。「今日はどんなことがあったの」「そうなんだ」「よかったね」「すごいね」「よく我慢したね」等、子どもの気持ちを受け止め共感してあげることで、心のバケツの水は、回復していきます。そして、心のバケツの水をあふれ出させるためには、なんととっても子どものも存在を丸ごと包み込んだ「大好きだよ」の言葉と思いを伝えることです。「大好き」という言葉は、「あなたを認めています」「あなたは特別な存在ですよ」と自己肯定感を高める最強の言葉になります。そんな言葉をかけられた子どもは、自分のことが大好きになります。さらに、バケツの水があふれ出した子どもは、他のお友達に分けてあげる優しい行動ができるようです。保護者の皆様、子どもの心のバケツの水をいっぱいにしてあげましょう。なお、「勇気づけの教育」の推進リーフレットを石垣市教育委員会学校教育課ホームページに掲載しています。

