



「子どもの自己効力感を育む本」松村亜里著より

## 子どもの「自己効力感」を育てよう④

～ 親から子どもに伝えたい3つのこと ～

### ① 親は子どもの「安全基地」

子どもは成長するにつれ、自分の活動エリアを広げていきます。歩き始めた瞬間から、挑戦の連続です。聞こえる音、目にするもの、手に取るもの、全てが初めて経験することばかりですから、恐怖心も生じます。それでも恐れず進んでいくわけですから、勇気がいるでしょう。楽しい時は夢中になっているからいいけれど、うまくいかないことがあって、**なんだか不安になったときのために、いつでも帰れる安全基地（親）が必要です。**

安全基地で安心・安全を補充し、勇気のタンクが満たされてくると、子どもは何となく退屈になります。また外の世界へ走って行って、新たな挑戦を始めます。外の世界と安全基地を行ったり来たり、子どもたちはこのサイクルを繰り返しながら活動の場を広げ、成長していきます。**未知の領域に挑む力、つまり「やってみよう」と自己効力感を持てるようになるには、親が安全基地になってあげることが必要不可欠なのです。**

### ② 自分で決めていいんだよ

人には「自分で決めたい」という感覚が生まれながらにあり、これが満たされないとコントロールされていると感じて、心がとっても苦しくなってしまいます。でも、「自分で決めていいんだよ」と言ってあげれば、子どもは喜んでついてきてくれます。**「自分で決めていいんだよ」、この一言が子どもの自律性を育てます。**自分から「やってみよう」と思えることは、自己効力感が高いということそのものです。**親がコントロールを手放し、子どもに自己決定を促すと、自立心が芽生えます。**子どもは、自分で選んだことなのだから、責任をもって最後までやり遂げよう、と思えるものなのです。

しかし、「親がコントロールしてやらないと、子どもが好き勝手するんじゃないか」と不安になりますが、ご安心ください。「コントロールを手放すこと」は、何の制限も設けずに好きにさせることとは違うんですね。ここまではしていいけど、ここからはいけないという「制限」を設け、責任を持たせることも必要です。**大切なのは程度。「これをしなさい」「これはしてはいけません」と制限マックスな状態だと、コントロールすることになってしまいます。**子どもの自律性を育てるのに必要なのは、その圧力が最小限の「制限」です。

### ③ みんな「違う」から、みんな「いい」

**私とあなたは「違う」けど、ただ「違い」があるだけで、そこに「優劣」はないんだ**と捉えられたら、差別やいじめは起こりにくいでしょう。多様性が尊重される社会とは、様々な選択肢の中から、自分らしい生き方を自己決定できる社会です。つまり、人の目を気にしないで、失敗を恐れなくて「やってみよう」と思いやすい社会です。

我が家では普段から子どもたちと、「いろいろな人がいるね」と話すようにしています。**人それぞれ違いがあっていいのだから、人を否定しないようにしようと伝えています。**