

## 「今こそ、家庭の力で幸福に生きる」 第10弾

### 自己肯定感＝自制心！「お手伝い」も「スポーツ」もGOOD

第9弾の中においても、「自制心」の育成が自己肯定感を伸ばし、豊かな心や人生を生き抜く力となることを載せさせて頂きました。ぜひ、実践をお願いします。



この「自制心」を伸ばす有効な取組の1つが、第9弾でも載せましたが、「お手伝い」です。

お手伝いは、親が意図的にさせたい！と力を入れてしまうと逆に、自主的な行動へと繋がりません。大切なことは、子どもの得意技の「マネる」ことを使うことです。子どもは、何にでも親のマネをします。実際にやらせてみると、失敗

がほとんどですが、それが子どもです。成功しようが、失敗しようが、子どもは満足します。そこで、「ありがとう」と伝えたらどうなるでしょうか？

子どもは、他人を思いやること、他の人のためになることをすると褒めてもらえると快樂を得ることを学ぶこととなります。この経験が次への行動のモチベーションとなるのです。このようにして、「誰かを思いやるととても気持ちが良い、満足できるんだ」と認識していきます。「お手伝い」に必要な意識は、様々なステージ(舞台)を経験させ、その経験から知恵を身につけ、コミュニケーション能力を育ててほしいということです。

実は、スポーツやゲームにおいても同じで、「自制心」を育て、伸ばしてくれます。スポーツにしろ、ゲームにしろ、ルールがあって自分勝手にはできません。そのルールの中で、自分の頭で考え、実際に体を動かしながら力を発揮したり、楽しんだりできます。このような場面においても自制心を働かせ、我慢したり、周りの人の気持ちを考えたりすることができるようになるのです。

「だるまさんが転んだ」というゲームを考えてみると、鬼が振り向いているときは動けない。動くとき捕まる。というルールがあります。それを守って遊ぶ中で「自制心」が働き、身についていくのです。

日頃の生活の中で、子どもが「自制心」を働かせ、周りに対する優しさや思いやりを発揮したときは、ぜひ認め、褒め、スキンシップをしてやってください。

