

子どもの 自己肯定感を高める 関わり方



NPO法人 Grow Up

子どもの 自己肯定感を高める 関わり方

NPO法人 Grow Up

挿絵：いらすとや <https://www.irasutoya.com>

はじめに

本小冊子は、子どもと関わる親御さんや先生方に向けて、子どもの自己肯定感を高めるためにどう関わっていけば良いか、について書きました。子どもの自己肯定感を高めるためには、まずはあなた自身の自己肯定感を高める必要があります。でもそれは、すごく難しい事ではなく、日々の生活の中で行動や考えを少し変えるだけで高める事ができます。

本冊子の内容は、私が今まで学んできた事と、カウンセリングやコーチングでの実績や講師としての経験を「成長マインドセットコーチング」としてまとめたものです。

特に、私と同じHSP(Highly Sensitive Person)の方や、内向型の方、繊細さんと呼ばれるようなタイプの方々が少しでも楽になれるようにと思って作成しました。

この冊子には、父子家庭二人暮らしで子どもを社会へと送り出した私自身の経験から、同じような思いをする人を減らしたいと願いを込めています。

多くの方が「子育ては親がやるべき」と決め付けていますが、子育てのゴールは子どもの自立です。自立とは「親以外の人達を頼りながら生きていく事」ですから、親だけが行うものではありません。色々な人を、親が巻き込んでいく事こそが子育てです。巻き込むのは家族や友人も、行政系の相談も、民間の相談もあります。もちろん、中島も相談先の選択肢に入れてくださいね。

もう、あなたは、一人ではありませんから。

目次

はじめに	2
1. 自己肯定感とは何か？	4
まずは自分の自己肯定感を高めよう！	5
2. 自分の価値観で生きよう！	6
成長マインドセットコーチング4つのチカラ	7
3. 笑顔で自己肯定感を高める	8
ポジティブとネガティブと感情のバランス	9
4. 価値観を言葉に自分軸を作る	10
「自分には無い」は言葉にしていないだけ	11
5. 人は習慣でできている	12
成長とは、新しい習慣を身に付ける事	13
6. イライラの原因は自他境界線	14
自分を知り、相手を受け入れよう	15
7. 先天的な価値観の違い	16
感覚タイプと社交タイプ	17
8. 後天的な価値観の違い	18
人は、過去の経験でできている	19
9. 身近にいるドリームキラー	20
価値観を押し付けてくる人達	21
10. 悪意ある人から自分を守る	22
良い人もいれば、悪い人もいる	23
11. 安全基地が自分を育む	24
まずは自分の安全基地を作ろう！	25
おわりに	26
参考図書	27

1. 自己肯定感とは何か？



自分の成長する可能性を信じる気持ち



自己肯定感は、周りの人に影響される

まずは、自分の自己肯定感を高めよう！

自己肯定感とは、色々な人が色々な意味を持たせています。

「自分の成長する可能性を信じる気持ち」

と本小冊子では定義します。今はできなくても、いつかできるようになる！そう思い、自分で考えて、自分で選択してチャレンジし続ける人が、自己肯定感が高い人です。

自己主張が強い人＝自己肯定感が高い人、ではありません。自己肯定感が高い人ほど相手に優しく、寛容なのです。

自己肯定感は、相手との関わりで変化します。

「安全基地」と呼ばれる、自分の言動を受容してくれる人がいると高まります。「ドリームキラー」と呼ばれる、否定したり強要する人がいると、あっという間に低下します。

自己肯定感はお互いに影響し合います。自分の周りに自己肯定感が高い人が多ければ高くなり、逆に自己肯定感が低い人が多ければ低くなってしまいます。

子どもの自己肯定感を高めるためには、子どもにどう関わるかよりも、まずはあなた自身が自分の自己肯定感を高める事が、実は一番簡単で一番確実な方法です。

2. 自分の価値観で生きよう！

他者依存から自己選択

自他境界線を引き直す

行動の習慣化

思考の言語化

自己肯定感が高まる！



自分が、できる事だけ、やっていこう！

成長マインドセットコーチング4つのチカラ

では、実際にどう自己肯定感を高めたら良いのでしょうか？
色々な方法で溢れていますが、私自身がコーチやカウンセラーとして多くの人達の自己肯定感を高めてきた手法をまとめたこの「成長マインドセットコーチング」を試してみてください。

自己肯定感を高めるのに必要なのが「他者依存から自己選択」「自他境界線を引き直す」「行動の習慣化」「思考の言語化」の4つのチカラです。

他者の価値観で生きていては、自己肯定感が高まりません。自分の価値観で生きるとは、他者依存から自己選択していく事であり、自他境界線を引き直していく事です。そのために、自分の価値観を言葉にして、新しい習慣を身に付けていく事が必要です。

Baby steps to giant strides.

人は、小さな一歩を積み重ねる事で、大きく飛躍する事ができます。まずは、今できる小さな一歩を踏み出して行きましょう！

最後まで本書を読んで、もっと知りたい！と思われた方は、講座にご参加ください。オフラインでも、オンラインでも開催していますので、気軽にご連絡下さいね。

<http://nakajimaseiichiro.com/自己肯定感を高める講座>



3. 笑顔で自己肯定感を高める



日々の停滞と成長のバランスが自己肯定感！

ポジティブとネガティブと感情のバランス

多くの方が勘違いしていますが、自己肯定感が高まっても、イライラしたり、ムカついたりするものです。なぜなら、目の前の状況に感情で反応してしまうからです。

その反応は、キャロル・ドゥエックさんがマインドセットと提唱しているものであり、その考えから刺激を受けた事に感謝して「成長マインドセットコーチング」と名付けました。

マインドセットは大きく2つに分けられます。目の前の状況を、自分で対処可能だと考えると「成長マインドセット」に、対処できないと考えると「停滞マインドセット」になります。

- ・ Growth Mindset : 成長マインドセット : 喜び楽しみ
自分は成長できると考え、相手より自分を変えようとします
- ・ Fixed Mindset : 停滞マインドセット : 怒り悲しみ
自分は成長できないと考え、相手を変えようとします

自己肯定感とは、2つのマインドセットの割合です。日々の生活の中で、「成長」の時が多ければ自己肯定感が高く、逆に「停滞」の時が多ければ自己肯定感が低くなります。

大切なのは、「停滞」の時を無くす事よりも、「成長」の時を多くする事です。人が「成長」でいる時は笑顔ですから、日々の生活の中で「笑顔を増やそう」と意識していくだけでも、自己肯定感を高める事ができるのです。

4. 価値観を言葉に自分軸を作る



言葉にしなれば、自分にも伝わらない

「自分には無い」は言葉にしていなくても

相手の価値観ではなく、自分の価値観で生きる。なるほど！確かに！と思われたと思いますけど、自分の価値観って言葉にできますか？

- ・何が好きで、何が嫌いか
- ・どうなりたくて、どうなりたくないか
- ・何をしてもらいたくて、何をされたくないか

「自分には何も無い」と言う人は多いですが、本当に何もなければイライラしたりしないのです。本当は伝えたい思いや大切にしている自分の価値観があるから、怒ったり悲しくなったりするのです。

そのような、言葉になっていない大切な思いを言葉にする事を「思考の言語化」と呼んでいます。

自分軸とは、思考の言語化を繰り返して行い、集大成としてカタチになるものです。ただ感情に流されるだけではなく、書き出して下さい。思考の言語化も技術ですから、練習すれば誰でも身に付ける事ができます。メモ帳でもノートでも、Twitter等のSNSでもOKです。

言語化して作り上げた自分軸があるからこそ、相手から価値観を押し付けられても、スルーする事ができるのです。

5. 人は習慣でできている



準備すれば、がんばらなくても、できる！

成長とは、新しい習慣を身に付ける事

自己肯定感を高めるためには、頭の中で考えているだけでは高まりません。実際に、自分の言動を変えてこそ高まります。

言動とは習慣です。例えば、朝会った人に「おはよう」と言うように、その状況（朝）の時に言動（おはよう）が習慣化されています。

言動を変えるとは、今までとは異なる新しい習慣を身に付ける事です。何か具体的な一つの動作を行うと考えるのではなく、どうやってその状況の中に言動を取り入れていくか、習慣化していくかを考えましょう。

ただ、やろう！やめよう！と思っているだけでは、行動できません。習慣化に必要なのは、頑張る事でも強い意思でもなくて、準備です。替わりの言動を準備する事で、頑張らないで行動できるようになります。

- ・やりたい行動→替わりにやめる行動を決める
- ・やめたい行動→替わりにやる行動を決める

一番自己肯定感を下げる習慣は、言葉です。自分に対しても、相手に対しても、決めつけたり否定した言葉を使ったりすれば、停滞マインドセットです。逆に、大丈夫！なんとかなる！と承認して未来への可能性ある言葉を習慣にすれば、成長マインドセットとなり、自己肯定感が高まります。

6. イライラの原因は自他境界線



外向き→
自分の価値観を、相手に押し付ける



内向き←
相手の価値観を、自分に押し付ける

自分を知り、相手を受け入れよう

あなたが子どもや家族にイライラしたり、友人知人からどう見られるか不安になるのは、自他境界線が原因です。

自分の当たり前やフツーといった価値観を相手に押し付けて、その通りに相手が行動しない時に、怒りを感じます。

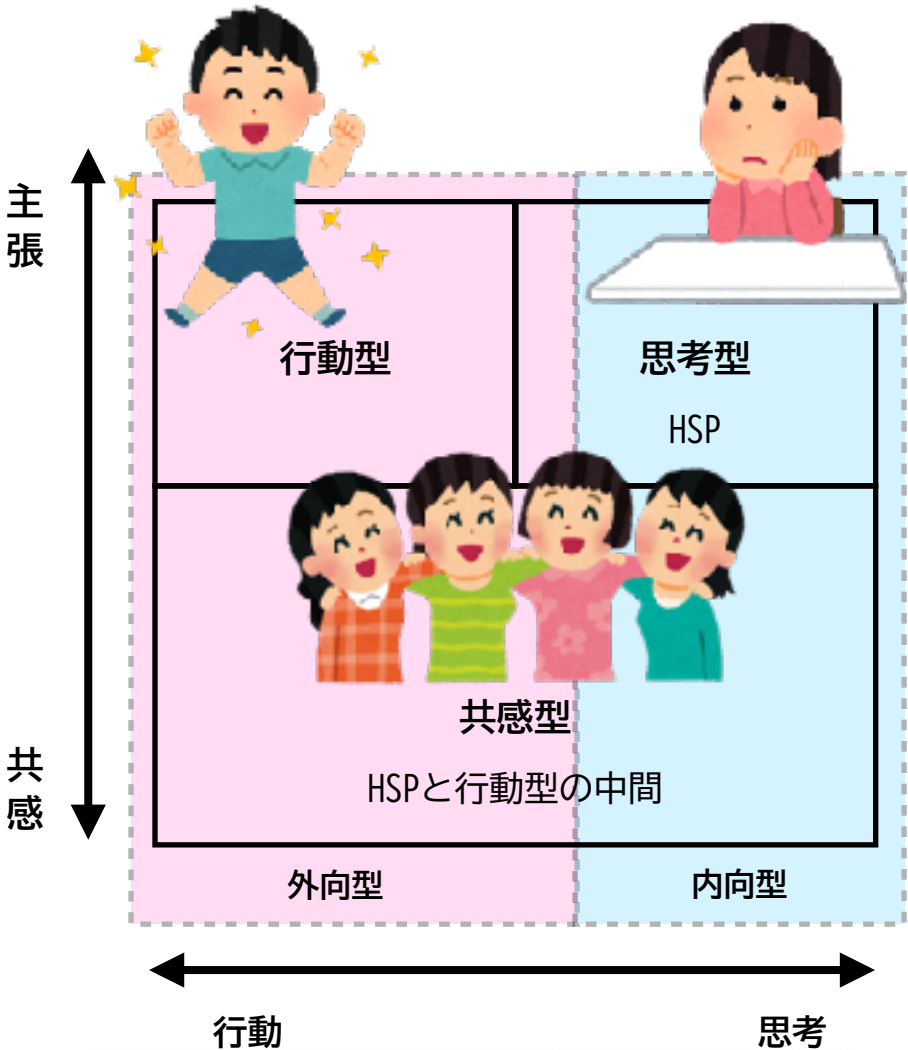
逆に、誰かの価値観で生きる時には、自分がその人達からどう評価されるのか想像して、不安や恐怖を感じます。

成長マインドセットを増やすためには、自他境界線を引き直す必要があります。幼少期や過去には必要だった価値観が今の自他境界線となっているので、今必要な所で引き直しましょう。

引き直すと言っても特別な事ではなく、自分と相手の価値観が違う事を受け入れるだけです。「自分は自分、相手は相手」と心で唱えて、自分に言い聞かせて、新しい価値観を自分の中に作っていきましょう。

自分と相手との違いを認識するためには、自分の価値観を知る事と、自分以外の価値観を知る必要があります。次のページからは色々な価値観について紹介していますので、まずは自分自身とご家族を思い浮かべながら読み進めて下さいね。

7. 先天的な価値観の違い



自分を知り、相手を知ろう！

感覚タイプと社交タイプ

先天的な価値観については、色々な分類がありますが、ここでは感覚タイプと社交タイプについてお伝えします。

右利きの人が左手をうまく動かせないように、自分と異なるタイプの価値観を理解する事は難しい。まずは自分を知り、自分と相手との違いを知って、自他境界線を引き直しましょう。

感覚タイプ

- ・行動型：キラキラして行動的でポジティブ

考える事が苦手で、行動優先！ 嫌な事があっても、別の行動をしたら忘れます。

- ・思考型：HSP（HSC）とも呼ばれる繊細な人

感覚が鋭く、考えすぎと言われる事が多い。嫌な事があつたら、何日も何ヶ月も何年も引きずります。

- ・共感型：大切なのは周りから浮かない事

周りからどう見られるかが大切で、自分の意見よりその場の空気を優先します。嫌な事があっても、一晩寝ると忘れます。

社交タイプ

- ・外向型：人と関わる事でやる気が出る

出掛けたり、大勢で集まる事が大好きです。一人では孤独を感じます。

- ・内向型：一人の時間でやる気が回復します

多くの人と一緒にいると疲れます。一人では自由を感じます。

8. 後天的な価値観の違い



犬に良い思い出がある？
犬に怖い思い出がある？

人は、過去の経験でできている

後天的な価値観とは、過去の経験です。人は、今の状況と過去の似たような経験をつなげて、良い経験であればワクワクしてやりたくなるし、嫌な経験であればモヤモヤして逃げたくなります。ですから、今の価値観は、過去の経験で決まります。

自分がやりたくても、子どもがやりたくない
子どもがやりたくても、自分がやりたくない

人の行動原則は「苦痛を避けて、快樂を求める」ですから、自分と相手の価値観が違った時は、観察して下さい。

例えば、あなたが犬を好きなら、過去に犬と一緒に遊んだりして喜びを感じているでしょう。また、過去に犬に噛まれたり嫌な経験をしていれば、犬を見て恐怖を感じるでしょう。

でも、その経験はあなただけのもので、相手には相手の経験があります。

お互いの過去の経験が異なるから、価値観も異なるのです。

ただし、親になると自分の実体験を忘れがちです。自分は人前で話したくないけど、子どもには発表させたい、みたいに。

なので、家族で同じ経験をして、価値観が異なるから、どう感じるかは人により異なる事を覚えておいて下さいね。

9. 身近にいるドリームキラー



自己肯定感は、下げなければ上がっていく

価値観を押し付けてくる人達

人は生まれた時は自己肯定感が高いですが、色々な人との関わりの中で、成長マインドセットよりも停滞マインドセットの割合を多くさせられ、自己肯定感が低くなってしまいます。

相手の自己肯定感を下げる人をドリームキラーと呼びます。安全基地の反対の存在であるドリームキラーは、悪意がなくても、誰もがなりえます。なぜなら、ドリームキラーとは停滞マインドセットだからです。

ドリームキラーになるのは簡単です。下記にあるように、停滞マインドセットらしく相手に責任を押し付け「自分は成長できない」と思い込ませれば良いのです。

- ・相手の考えを聞かずに、否定して、自分の考えを押し付ける
- ・怒りや不愉快といった感情を、そのまま相手にぶつける
- ・人前で恥をかかせて、バカにする

子どもにとってのドリームキラーにならないためには、まずは自分のドリームキラーになるのをやめましょう。この冊子を読んでいるあなたは成長マインドセットです。停滞マインドセットの人は学ぼうとしませんからね。

まずは、子どもの自己肯定感を高める前に、自己肯定感を下げない関わり方を意識していきましょう！

10. 悪意ある人から自分を守る



あなたが嫌だなと思った時、
あなたは攻撃されている

良い人もいれば、悪い人もいる

ドリームキラーには、あなたに悪意を持って接する人がいる事を知って下さい。子どもでも、大人でもなりえますし、もしかするとあなたの家族にも、職場にも、いるかもしれません。

大切なのは、自分を責めない事です。精神攻撃の目的は、あなたを心理的に屈服させ従わせる事ですから、相手の攻撃からあなた自身を守って下さい。スルーして、精神的にも、物理的にも、距離を取って下さいね！相手がどんな人であっても。

隠された攻撃：カバードアグレッション

「私じゃなくて、〇〇さんが言ったの」

「あれ？わざとじゃないのよ」

自己中心的：マニピュレーター、マウント

「あなたのせいで□□になった」

「あなたのために言っているよ」

商売人：マスメディア、インフルエンサー

「専門家が絶賛！専門家が疑問！」

「△△は正しい！▲▲は間違ってる！」

私達も含めて、人の行動には意図があります。悪意を上手く隠す人は沢山います。ですから、直感を信じて下さい。あれ？この人大丈夫かな？と思ったら、距離を取ってくださいね。

1 1. 安全基地が自分を育む



自分の安全基地があるから、
子どもの安全基地になれる

まずは自分の安全基地を作ろう！

安全基地とはメアリー・エインスワース博士が提唱した「愛着障害」での考え方です。

ここでは「あなたが信頼する、自分の良いも悪いも受け止めてくれて色々と話せる人」と定義します。つまり、あなたの自己肯定感を高めてくれる人です。あなたが失敗しても受け入れて、安心して失敗できるようにサポートしてくれる人です。

HSPや内向型の人達は、他のタイプの人達よりも人との関わりが少ないからこそ、安全基地が必要だと考えています。

親が安全基地だと良いのですが、なかなかそうもいきません。毒親ではなくても特性の違いでお互いに自他境界線が引けずに、安全基地とならない親子が多くみられます。

大人になってからの安全基地は、家族や恋人ではない方がオススメです。日常生活の中で関わりが多いと、どうしてもイライラしたり相手に期待しすぎてしまいますからね。

また、自己肯定感が低い時の安全基地探しは、ちゃんと相手を選んで下さいね。甘えられる相手ではなく、安心できる相手です。悪意を持っている人達は沢山いますから、言葉だけでなく相手の言動を観察したり、自分が相手に遠慮したり不安を感じていないかまで意識して探して下さいね。

おわりに

最後までお読みいただきありがとうございました。

伝えたい事が多すぎて、小冊子とは言えないボリュームになってしまいました。ですので何回も読み直したり、実践して、知識をあなたのものにして下さい。もっと知りたい方のために参考図書も載せましたので、ぜひ読んで欲しいと思っています。

子育ては、子どもをどう育てるか？よりも親である自分自身をどう育てるか？が大切です。自分の過去と向き合い自他境界線を引き直して、自己肯定感を高めていきましょう。

あなたの自己肯定感を下げているドリームキラーの多くは、家族や親族でしょう。幼少期に必要な価値観が今でも必要な事は、ありません。私もここに来るまでに、多くの自他境界線を引き直してきましたが、その時は苦しかったです。今の自分自身を否定するようで、苦しんで、それにしがみ付いていました。

でも、必ず自他境界線を引き直せます！

大切なのは、あなたが笑顔でいられるように、新しい習慣を身に付けて、自身が自分の味方になる事です。

でも、もしそれが難しければ、安全基地として中島が居る事を知っておいて下さいね。最初にも書きましたが、

もう、あなたは、一人ではありませんから。

成長マインドセットコーチング開発者 中島 征一郎

参考図書

- ・ マインドセット「やればできる！」の研究
キャロル・S・ドゥエック 草思社
- ・ 嫌なこと、全部やめても生きられる」
プロ奢ラレヤー 扶桑社
- ・ 鈍感な世界に生きる敏感な人たち
・ 敏感な人や内向的な人がラクに生きるヒント
イルセ・サン ディスカヴァー・トゥエンティワン
- ・ 内向型人間のすごい力 静かな人が世界を変える
・ 静かな力：内向型の人自分らしく生きるための本
スーザン・ケイン 学研プラス
- ・ まずは親を超えなさい！
苫米地英人 フォレスト出版
- ・ 「心のブレーキ」の外し方
石井 裕之 フォレスト出版
- ・ 心が思い通りになる技術 NLP神経言語プログラミング
原田 幸治 春秋社
- ・ 「影響言語」で人を動かすシェリー・ローズ・シャーバイ
上地 明彦 本山 晶子 実務教育出版
- ・ 愛着障害 子ども時代を引きずる人々
岡田尊司 光文社新書



NPO法人 Grow Up 理事長

なかじまなび塾 塾長

成長マインドセットコーチング開発者
神経言語プログラミング・プラクティショナー

父子家庭10年以上を経て、子どもを社会へ送り出し、子育ての区切りを迎える。心理学を実際に自らの子育てで活用した、リアルな経験と知識を元に、子育て講演会や講座も多数開催、個別の育児相談やアドバイスも行っている。

カウンセラー

中島 征一郎

なかじまなび塾では、一般の学習塾や家庭教師では対応が難しい、その子に合った勉強法を見つける事で、やる気を高め、成績を向上させている。また、親子での三者面談や進路相談、いじめ相談、親に話せない事の相談相手としてメンタル面のサポートも行っている。

NPO法人Grow Up では、なかじまなび塾ではできない、公教育等への授業を行っている。自己肯定感を高める講座を毎月1回開催し、低額で優良な学びの場を提供している。

YouTubeでは、速読やHSPの方向けの情報を発信し、子ども達のなりたいたい職業でもあるYouTuberとして実践中。チャンネル登録お願いします！

なかじまなび塾

新潟県柏崎市

nakajima.seichiro@gmail.com

<http://nakajimaseiichiro.com>

<https://www.facebook.com/nakajima.seichiro>

<https://www.youtube.com/user/nakajimanavi/>



YouTube QRコード

子どもの自己肯定感を高める関わり方

2020年10月15日 初版

2020年11月14日 第3版

著者 中島 征一郎

発行者 中島 征一郎

印刷・製本 なかじまなび塾

本書の内容の全部または一部の複写、複製、
転記載をする時は、出典を明記すれば可とします。

自分の価値観で生きるために

もし、あなたが「生きる事が辛い苦しい」と感じるのであれば、自分の価値観ではなく、誰かの価値観で生きているのかもしれませんが。

私は、カウンセラー・コーチとして、今まで多くの人達の悩みや困り事を解消して来ましたが、誰もが、あなたと同じような苦しみを感じ、誰かの価値観と自分の価値観の間で揺れ動き、苦しんでいました。

罪悪感や自己嫌悪を乗り越える

悩んでいる人は、罪悪感や自己嫌悪を抱えています。親から押し付けられたものもあれば、生活の中で他者と比較したり、自分を責めて苦しんでいた事も多くあります。

- ・理想の自分と、今の自分とのギャップ
→こんなはずじゃなかった
- ・失敗する事への恐怖
→あんな風にはなりたくない
- ・ダメな親と思われたくない
→誰かから責められたくない

まずは、あなたの悩みを言葉にして下さい。誰にも話した事がないあなたの苦しみを、私は批判や評価をせずに受け止めます。私は、あなたと一緒に罪悪感を乗り越えるためのパートナーです。

最悪にカッコ悪い自分をさらけ出して何でも話せる人がいるというのは、本当にありがたいことだと知りました！（30代女性 人間関係）

NPO法人 Grow Up 理事長

なかじまなび塾 塾長

成長マインドセットコーチング開発者



父子家庭10年以上を経て、子どもを社会へ送り出し、子育ての区切りを迎えました。学んだ心理学を自らの子育てで実践した、リアルな経験と知識を元に、子育て講演会や講座も多数開催し、個別で

の育児相談やアドバイスも行っています。

個別相談では、困っている人や悩んでいる人の苦しみを解消するサポートを行っています。子どもに対する療育や学習法指導や進路相談、いじめや不登校の対応や、子育て相談、学校との交渉と多岐にわたりサポートを行っています。

また、医療では対応しきれないうつ病等の精神疾患もコーチとしてのサポートを行っています。

色々な事ができますから、まずは気軽にご相談下さい。あなたが、あなたらしく生きるために。



なかじまなび塾

新潟県柏崎市

<https://nakajimaseiichiro.com>

HPリンク

<https://www.facebook.com/nakajima.seichiro>

<https://www.youtube.com/user/nakajimanavi/>

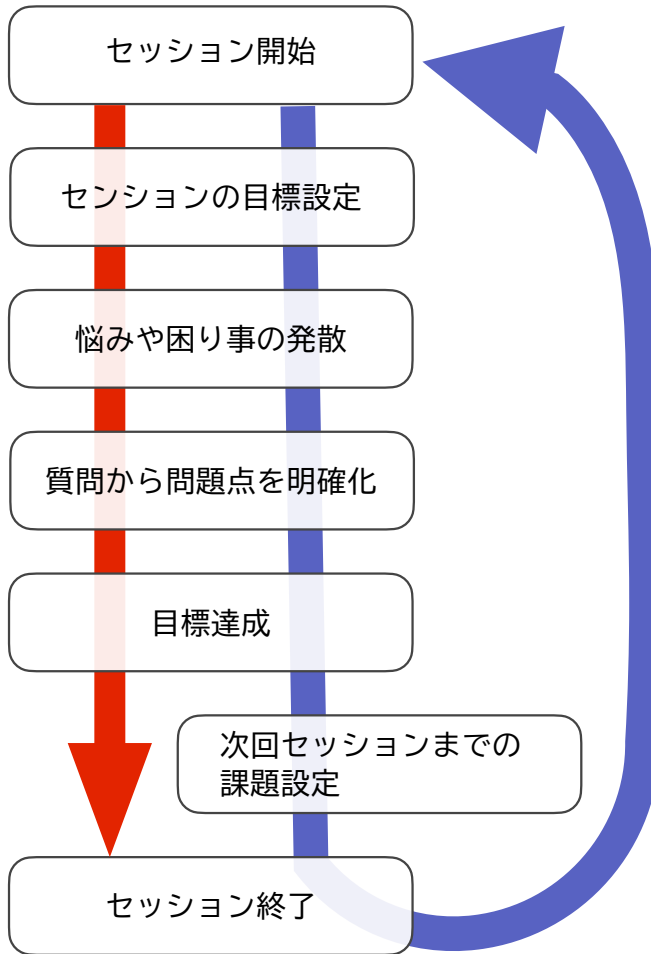
もっと自分らしく、
誰かの価値観ではなく
自分の価値観で
生きるために

カウンセリング

心の悩み・子育て相談

なかじまなび塾

カウンセリングの流れ



今までのカウンセリングは、当たり前
の事を言われたり、責められたり
するだけだったけど、これがカウ
ンセリングなんですね！（40代女性
子育て）

Q & A

Q1：うまく話せるか不安です

A1：話せる事だけ話していただければ大丈夫です！うまく話せなくても、私が問いかけたり要約したりするので、ご安心下さい。

Q2：愚痴だけでも良いのですか？

A2：もちろんOKです！悩みの解決だけでなく、誰にも言えない事を話してスッキリする方もいますから、安心して愚痴を言って下さいね。

Q3：1人でなくて、家族一緒でも良いですか？

A3：もちろんOKです！家族の悩みの多くは1人だけでは解決できません。お母さんだけが頑張っても、お父さんだけが頑張っても、子どもだけが頑張っても、うまくいきません。家族一緒にセッションする方もいますから、安心してお申し込み下さい。

Q4：どんな相談にもものってもらえるのですか？

A4：どんな相談にもものっていますし、今までに断った相談はありませんので、安心してご相談下さい。もし不安があれば、事前にご確認下さい。

今までに対応した相談

- ・発達障害のある子の子育て
- ・自分の親との幼少期からの確執の克服
- ・自傷行為、不登校の改善
- ・うつ症状、パニック症状からの復帰
- ・ママ友トラブルの解決
- ・学習法指導、論文指導、面接等受験対策
- ・学級崩壊クラスへの介入
- ・自己実現、自己成長サポート
- ・新規ビジネスのコンサルティング

セッション・プラン

ベーシックセッション

・1時間 10000円
基本となるプランです。
問題や悩みが明確な方にオススメです。

コーチングセッション

・2時間3回 30000円
・継続して問題や悩みを解決したい方、定期的にセッションしてメンタルケアをしたい方にオススメです。
・セッション途中でのメール質問が無料です。

お母さんだけの限定オンラインセッション

・30分 3000円
・30分単位であれば事前延長も可能です。
・保護者であればご利用可能です。

初めての方限定の初回特別セッション

・1時間 5000円
・初めての方だけの特別割引プランです

セッションは、直接お会いしてでも、zoom等のオンラインでも行っていますので、ご希望の方法をご連絡下さい。

また、オンラインや柏崎市で行う以外は、別途交通費がかかりますのでご了承下さい。

答えではなく一緒に考えて解決策の
見つけ方を学んだから、自分を信頼
できるようになり、第一志望校に合
格できました！（10代女性 受験）