

小学校
1,2,3年生

子育てのかたち ○△□

人とつながる力を 育てたい



新宿区教育委員会

新宿区ホームページより、全8種類の家庭教育ワークシートをダウンロードすることができます ▶



自分からお友だち
誘えるかなあ。

我慢しすぎて
いない？

人の話、しっかり
聞いているのかしら。

どうしていつも
お友だちと
ケンカするの？

私に似ておとなしいから、
みんなと遊べるか心配。

うちの子、みんなに
あれこれ指示するのよ。

人とのつながり、
大切だとは思いますが……。

大人の前では
しゅんとしちゃうのよね。

放課後、いつも一人だけど
大丈夫？

泣いている子がいたら
声をかけてあげられると
いいな。

お調子者だから
浮いてるんじゃないかな？

ご近所の人にきちんと
あいさつできる？

マイペース
すぎるかも。

言いたいこと、
ちゃんと言えるかな。

お友だちのこと、
いじめてないかしら。

なんでもあの子の
言いなり。
それでいいの？

仲間外れにされて
いないかな。

クラスの子に
きついこと言って
ないかなあ。

うちの子、大丈夫かな？



元気だけが
取り柄なんだけど……。

「いじめられている子が
かわいそう」って
家で泣くのよ。

同級生が子どもっぽくて
つまんないっていうの。

人とつながる力を 育てるには？

大人も子どもも、一人じゃ
なににもできないんだよ。



家族や友だち、学校の先生や地域の人たち。習いごとの仲間や先生。おじいちゃん、おばあちゃん。子どもたちは毎日たくさんの人たちとかかわっています。いろいろな考え方、いろいろな性格、いろいろな人がいて、いろいろなつながりがあるようです。私たちは、「あいさつは大切よ」「友だちたくさんできるといいね」「ケンカをしたら仲直りしようね」などと子どもたちに声をかけています。それはみんな、「人とのつながりを大切にしよう」というメッセージでもあります。

「つながりは大切」と思うからこそ、目の届かない学校や地域で、実際に子どもがどのように人と関わっているのか心配になります。「お友だちと仲良く遊んでいるかな」「言いたいことちゃんとと言えるのかな」……。

人とつながる力、それはコミュニケーションの力とも言えます。自己主張するだけ、我慢するだけでは本当のつながりを育むことはできません。どうすれば、子どもの「つながる力」を育てることができるのでしょうか。

「つながり」について、もう一度考えてみませんか？

子どもの人との『つながり』や『かかわり』で、 気がかりなことはどんなことですか？

子どもの人との『つながり』や『かかわり』で、気がかりなことはありますか。どんな場面の子どもの様子が気になったか思い出して記入してみましょう。

例1 <どんな場面が気になりましたか？>
初めての場所に行くとき、いつももじもじして私の後ろに隠れてしまう。小さい時から、おもちゃなど、貸してと言えず我慢してしまう。

例2 <どんな場面が気になりましたか？>
友だちと遊ぶ時、いつも自分のやりたいことでしか遊ばない。気に入らないことがあると機嫌が悪くなる。

A <どんな場面が気になりましたか？>

B <どんな場面が気になりましたか？>

C <どんな場面が気になりましたか？>

温かいつながりは共感から

親にとって、子どもの友人関係やほかの人への態度は、とても気になるものです。「お友だちが嫌がっているから謝りなさい」「ほら、譲ってもらったらありがたいとうでしよ」とつい具体的な対応を指示してしまいます。しかし、それでは子ども自身の心を育てることはできません。

では、親にできるのはどんなことでしょうか。まず大切にしたいのは子どもの気持ちです。友だちのおもちゃを取ってしまった時、順番を譲ってもらった時、競争に負けて悔しがっている時、「使いたかったんだよね」「嬉しいね」「悔しいね」と、子どもの気持ちに共感して、言葉にしてあげてください。

ポジティブな気持ちだけでなく、ネガティブなものを含め様々な気持ちを自由に感じること、そして誰かに共感してもらえる体験を積み重ねることで、自分以外の人の気持ちを想像する「共感する心」が芽生えていきます。

自分の気持ちも相手の気持ちも大切に
する共感という体験が、人との温かいつ
ながりを育む力につながっていきます。

どうして心配になるのでしょうか。 どうして不安になるのでしょうか。

5 ページで書き出した中で、一番気になることは何ですか。
現在の子どもについての心配や、子どもの将来への不安は何か記入してみましょう。

5ページの 例1について

- 〈現在の心配は?〉 学校で友だちがいるのかな。言いたいことが言えるのか心配。
- 〈将来への不安は?〉 学校でもあのままだと友だちができないかも。楽しくないのでは?
将来、人と関わるのが苦手な SNS などに閉じこもってしまわないか不安。

5ページの 例2について

- 〈現在の心配は?〉 友だちに強く言ってしまったたり、怒ったり手を出したりしていないか心配。
- 〈将来への不安は?〉 このままだと高学年になると嫌われてしまうのではないかと不安になる。
友だちをいじめたり、いじめられたりしないか不安。



〈5 ページで書き出した A~C で一番気になることは?〉

() ※アルファベットを記入



〈現在の心配は?〉



〈将来への不安は?〉

安心からのスタート

ほかの子の長所はすぐに見つけられるのに、わが子は欠点ばかり目についてしまう、ということはありませんか? 欠点が目につくと、「うちの子はこのままで大丈夫かな?」と心配や不安が大きくなってしまふこともあるでしょう。

心配や不安を感じているときは、眉間にシワが寄っている、口をギュッと固く結んでいるなど、体に力が入ってしまっています。そうすると、心と体はつながっているのでもますます固くなり、心配や不安は増すばかりです。

こんなときは、まず深呼吸をして肩の力を抜いてみましょう。体も心もちょっとリラックスして、ほっと一息ついたところで、改めて「この子のいいところはどこかな?」と見直してみよう。リラックスして心が和んでいると、心配や不安を少し手放すことができ、わが子のみならず、自分自身や家族の長所にも目が向きやすくなります。

お互いの長所に目が向いている状態は、人とつながる力を育む土台となり、豊かな関係を広げてくれるはずです。

子どもの人との『つながり』や『かかわり』で、 あなたが「いいな」と感じたことを 思い出してみましょう。

心配なことや不安なことはいろいろあるけれど、あなたが「いいな」と感じる、子どもの人との『つながり』や『かかわり』も身近なところにたくさんあるのではないのでしょうか。あなたが「いいな」と感じたことを思い出してみましょう。それはどんな場面でしたか? その子らしさが垣間見える「ちょっとした人とのつながり」を探してみましょう。



〈どんな場面でしたか?〉

例

- ・うれしそうに抱きついてくる。
- ・赤ちゃんを抱っこして嬉しそう。
- ・年齢の違う友だちとよく遊んでいる。
- ・友だちにジュースを出してあげる。
- ・強い子には強く出るのが弱い子には優しい。
- ・自分が好きな遊びをみんなに勧める。
- ・楽しそうに学校に通っている。
- ・大人の会話に入ってくる。
- ・先生の話をよくする。
- ・おばあちゃんとの電話を楽しみにしている。
- ・おもちゃの交換をしたとき自分なりに交渉している。
- ・小さい頃からの友だちと仲がいい。
- ・お隣の人に元気にあいさつ。
- ・小さい子の世話が好き。
- ・あいさつは恥ずかしいけど、にっこり笑顔で返す。
- ・たくさん友だちを巻き込める。
- ・家族の体調が悪いと心配する。
- ・嫌なことは嫌と言える。
- ・お花に話しかけてお水をあげる。
- ・おやつを一口パパにもくれる。
- ・おじいちゃんからももらったおもちゃを大事にしている。
- ・母の日に肩たたき券をくれた。

自己肯定感をはぐくむと

コミュニケーション能力として大切なものに、言語力だけでなく、自己肯定感があります。自己肯定感とは、「自分の価値や存在意義を肯定する感覚」「自分のよさを大切にしようとする感覚」です。

子どもたちは誰でも、認められたい、自分の力を伸ばしたいと願っています。低学年の子どもにとつて、親は環境そのもの。そのかかわり方は、子どもの自己肯定感にも大きな影響を与えます。できるだけ子どもの話に耳を傾ける時間をつくり、そして、いつも見守っていることが伝わるようにすることが大切です。親から深く愛され、大切にされている安心感が信頼感となり、自己肯定感をはぐくむことができます。

自己肯定感が高まると、自分の欠点も自覚しつつ、すべての自分を受け入れることができるようになります。そしてさらに、自分以外の人に関しても、よいところを見つけ、その人の思いを尊重できるように見えます。これは「人とつながる力」の土台としてとても大切なことです。まずは大人が自己肯定感をはぐくむことから始めてみましょう。

子どもの人との『つながり』や『かかわり』を「いいな」と思ったとき、あなたが感じていたことは？

7ページで書き出したことを思い出し、その時にあなたが感じたこと（その場の雰囲気、子どもの表情や態度、気持ちなど）を下から選んでみましょう。「いいな」と思ったのはどんなことを感じとったからでしょうか。

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 笑顔 | <input type="checkbox"/> 好奇心 | <input type="checkbox"/> 素直 | <input type="checkbox"/> 親切 | <input type="checkbox"/> 明るさ |
| <input type="checkbox"/> 正直 | <input type="checkbox"/> 自然体 | <input type="checkbox"/> 感動 | <input type="checkbox"/> ユーモア | <input type="checkbox"/> 積極性 |
| <input type="checkbox"/> 率直 | <input type="checkbox"/> おだやか | <input type="checkbox"/> 行動力 | <input type="checkbox"/> 喜び | <input type="checkbox"/> 理解 |
| <input type="checkbox"/> 正義感 | <input type="checkbox"/> まっすぐ | <input type="checkbox"/> 配慮 | <input type="checkbox"/> 謙虚 | <input type="checkbox"/> さわやか |
| <input type="checkbox"/> 無邪気 | <input type="checkbox"/> リラックス | <input type="checkbox"/> 活発 | <input type="checkbox"/> 柔軟性 | <input type="checkbox"/> 安心感 |
| <input type="checkbox"/> 優しさ | <input type="checkbox"/> 愛らしさ | <input type="checkbox"/> 満足 | <input type="checkbox"/> 楽しさ | <input type="checkbox"/> ゆとり |
| <input type="checkbox"/> 誠実 | <input type="checkbox"/> 寛容 | <input type="checkbox"/> 包容力 | <input type="checkbox"/> 主体的 | <input type="checkbox"/> 表現力 |
| <input type="checkbox"/> 善意 | <input type="checkbox"/> 気楽 | <input type="checkbox"/> 我慢 | <input type="checkbox"/> 挑戦 | <input type="checkbox"/> 冷静 |
| <input type="checkbox"/> 公平 | <input type="checkbox"/> おおらかさ | <input type="checkbox"/> 慎重 | <input type="checkbox"/> 自由 | <input type="checkbox"/> 信頼 |
| <input type="checkbox"/> 気がきく | <input type="checkbox"/> 責任 | <input type="checkbox"/> 協力 | <input type="checkbox"/> 勇気 | <input type="checkbox"/> 大胆 |
| <input type="checkbox"/> 調和 | <input type="checkbox"/> 有用感 | <input type="checkbox"/> ポジティブ | <input type="checkbox"/> 純粹 | <input type="checkbox"/> 芯の強さ |
| <input type="checkbox"/> 親しみやすさ | <input type="checkbox"/> 自信 | <input type="checkbox"/> 本気 | <input type="checkbox"/> 遊び心 | <input type="checkbox"/> 共感 |
| <input type="checkbox"/> 真実 | <input type="checkbox"/> 奉仕 | <input type="checkbox"/> 魅力 | <input type="checkbox"/> 人間性 | <input type="checkbox"/> 壁がない |

子どもの人との『つながり』や『かかわり』の中で、「いいな」と感じた要素をはぐくむためにあなたができることを考えてみましょう。

8ページで選んだ言葉をもう一度振り返ってみましょう。あなたは子どもの人との『つながり』や『かかわり』の中で、どんなことを「いいな」と感じていますか？子どもに手紙を書くつもりであなたの気持ちを文章にしてみましょう。

〈選んだ言葉〉

優しさ、リラックス、安心感

例

〈その言葉を使って子どもにメッセージを書いてみましょう〉

お隣の赤ちゃんをあやしてニコニコしている様子を見て、お母さんは優しい気持ちになりました。



〈選んだ言葉〉



〈その言葉を使って子どもにメッセージを書いてみましょう〉

→まずはそのメッセージをあなたの胸に大切にとどめておきましょう。そして、できそうであれば、言葉にして子どもに伝えてみましょう。小さなメッセージカードなどに書いていつものおやつに添えたり、お誕生日など特別な日に手紙に書いて渡したり…。子どもにとって、それはとっておきのプレゼントになりそうです。

「いやな相手」との出会いにはチャンス

たとえば、約束の時間に遅れた人に対して、どんな気持ちになりますか？「待っていた時間を返して！」と、怒って相手を責めたくなる人もいれば、「まあ、多少は大目に見てあげよう」と思う人もいるでしょう。逆に自分が遅刻したとき、自分自身に対して「なんてことをしたんだろう。時間通りに動けない自分はダメな人間だ」と落ち込んで自分を責める人もいれば、「ごめんなさい。次からは気を付けます」と切り替えられる人もいます。

実は、ある出来事（ここでは遅刻）に対して自分を責めがちな人は、同じことで人も責めてしまいがちです。「責める」というのは「受けとめられない」ということでもあり、自分を受けとめられないことの表れでもあります。いやだなと感じる相手が目の前に現れたときは、自分のどんな部分を自分が受けとめられないのかを探るチャンスです。「私はこの人のどんなところがいやなのか」と考えてみることで、普段気付かない自分の一面に気付くことができそうです。また、相手との距離を置いて冷静になることもできそうです。

違いを認められるつながり

誰にでも、「〇〇はこうあるべきだ」「これが望ましい」など、物事に対して信じていることや決めていることがあります。それ自体は悪いわけではありませんが、たとえば「子どもは元気が一番」と信じていると、我が子が比較的内向的で、家の中で過ごすことが多い場合には、あたくもそれが欠点であるかのように感じてしまいがちです。

理想の子ども像と実際の子どもとの姿との差や、他の子との比較に注目しすぎると、自ら悩みのタネを作り出してしまいます。桜の木に椿の花は咲きません。人は誰でも、もともと持っている長所を開花させることで伸びていくのです。

十人十色。一人ひとり個性は違います。違うからこそ素晴らしい。期待や比較をいったん脇に置いて、ありのままの我が子に花丸をつけてみましょう。そして、同じ視線で周りの人との関係を見つめ直してみよう。そのままの自分を受け入れ、認めてくれるつながりの中でこそ、誰もが自分らしく過ごし、相手との違いを大切にできるのです。

今のあなたの気持ちを書いてみましょう。

子どもの人との『つながり』や『かかわり』に関しての不安や心配、いいなと思うところを考えてきました。あらためて自分の気持ちを自由に書き留めておきましょう。



.....

.....

.....

.....

.....

.....



P8を参考に、子どもの人とのつながりで大切にしたいことを書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

人との『つながり』や『かかわり』について大切なことを、家族で話し合ってみましょう。

家族それぞれの思いを話し合っ、人との『つながり』や『かかわり』を育み、豊かにするためにどんなことができるか一緒に考えてみましょう。そして、「わが家の約束」としていくつか書き出してみましょう。

例

- ・近所の人には明るくあいさつをする。
- ・お父さんのダジャレは笑ってあげる。
- ・人の悪口は言わない。
- ・困ったことがあったらお母さんかお父さんに相談する。
- ・後から起きてきた人が「おはよう!」と言う。
- ・一日一回ハグをする。
- ・誕生日の歌はみんなで歌う。
- ・朝ごはんはできるだけみんなで一緒に食べる。

「わが家の約束」



.....

.....

.....

.....

.....

ヒトの言葉ちゃんと聞けるよになりたいね。



ん?
なんか言った?



イヤーつながってるねー。

...ねー。

不安の後ろに願いがある

親は誰でも、その子に対する大きな願いを持っています。だから不安や心配が出てくるのでしょう。当然のことです。感情の後ろには必ず願いがあるとされています。例えば、怒りは変化を求めている願いです。悲しみは理解や援助を求めている願いです。不安や心配は、それらを退けてほしいという強い願いがあるときに出てくる感情です。だからこそ、自分の中にさまざまな感情がわいてきたときは、「私は何を願っているのかな」と考えてみてはいかがでしょうか。

日々の小さな積み重ねが、子どものつながる力を育てます。

正しい答え、間違った答えなどはありません。あなたのいまの気持ちを大切に、子どもの「いいな」と思うところを大事にはぐくみ、できることをひとつずつ増やしていくことでつながりが豊かになり、広がっていきます。また、あなたが人とのつながりを豊かに広げていくことで、それを見ている子どもたちのつながりも豊かなものになっていくはずですよ。

人とつながる力の原点は

前早稲田大学大学院 教職研究科教授 菅野 静二

人と人とのつながりの希薄化が言われるようになって久しくなります。大人も子どもも人となることが不得手になってきているようです。

テレビゲームやインターネットなどの高度な機器をほとんどの人が使いこなせるようになり、直接面と向かわなくても楽しむことができるようになったからかもしれません。

そのため、SNSを使った信じられないような事件や事故も多発しており、心配の種は尽きません。

むかし、小さな子どもは一人

になることをとても怖がりしました。母親が買い物に出かける時など、必ずついて歩いたものです。しかし、現在ではむしろ一人になりたがる子どもが増えています。そんな時代が起きました。

そんな時代に起きた、東日本大震災、能登半島地震、異常気象による各地の水害……。被災直後、何もかもなくし、孤独感を抱えている人たちにとって、

救いとなったのは、人と人とのつながりでした。しかし、被害を受けた人たちは、時が経つにつれ、遠く離れた人たちに忘れ去られてしまうことの怖さを感じ

ているといえます。

人とのつながりは、近くにいるから感じるというものではありません。遠く離れていてもその人に思いをはせることができ。それこそが、人とのつながりの温かさだと言えます。

その場にはない大切な人とのつながり

身近なことで考えてみましょう。子どもが遠足でどんぐりを拾ってお土産にしたり、移動教室でお土産を買って帰ってきたりすることがあります。親からすると「どんぐりなんていいのに」「お土産を買わずに貯金でもすればいいのに」と言ってしまうこともあてしよ。

しかし、これは大きな勘違いです。大事なことはものの価値ではなく、その子がその場にはない家族や大切な人に思いをはせたことなのです。

残業で遅くなるお父さんがいない夕食時、「お父さんのためにこれは取っておこうね」というひと言。お母さんの誕生日に子どもが作る「肩たたき券」や「お手伝い券」。遠くに暮らしているおじいちゃん、おばあちゃんへの手紙。

目の前にいない相手に対して温かい思いを抱くことができれば、SNSの使い方も全く違うものになるはずですよ。

親子のつながりは、人とつながる力の原点です。子どもの人となつなげる力は、家庭の中の小さな積み重ねによって豊かに育っていくのかもしれない。

すがの・せいじ 前早稲田大学大学院教職研究科教授。14年にわたって、小笠原村立母島小・中学校、新宿区立大久保小学校・幼稚園の校長・園長を歴任。その間、総合的な学習の時間のカリキュラム開発研究発表・文部科学省小中連携教育実践協力校研究発表・いのちの学習」カリキュラム開発研究発表に携わる。