

～ 子供に関わるすべての人へ～  
家庭教育ニュースレター

# 家族の絆

2024年 春 = Vol.66 =

## Contents .....

- 体験を通して育まれる人間関係力
- いじめっ子・いじめられっ子の心理から  
自己肯定感を考える
- 西宮市立図書館から本の紹介
- 新しい学校生活をスムーズにスタートするために
- 次世代へとつながるPTA活動を！



バックナンバーはこちらからご覧いただけます↑

発行／西宮市教育委員会 問合せ先／地域学校協働課 TEL0798-35-3868



## 体験を通して育まれる人間関係力



「体験」には、実物に実際に関わる「直接体験」、感覚的に学びとる「間接体験」、模擬的に学ぶ「擬似体験」があります。インターネットやテレビの普及から、「間接体験」や「擬似体験」の機会が多くなった現代において、「直接体験」がもつ意義や重要性について、一般財団法人Positive Earth Nature's Schoolの池田耀さんにお話をお聞きしました。

私たちは1年間を通して、自然体験を子ども達に提供しています。イメージしやすいのは、夏の川遊びや海遊び、森の中でのカレー作り、冬はスキーや雪遊びなどではないでしょうか。自然体験と聞くと、自然の中でのびのびと過ごすという印象がありますが、実は得られるものはそれだけではないのです。

### ■自然を感じる体験が人間関係力を育む

人間関係力とは、「人の気持ちを推し量り、相手に合わせてコミュニケーションする力」と考えています。この力は自然を感じる体験を通して育まれる力の一つです。自然の中での体験は、五感をたくさん使います。五感とはご存知の通り、目・耳・鼻・口・皮膚です。五感を使って自然を感じると、脳が刺激され感情を生み出します。山の上から目で見た景色を視覚情報として脳が認識すると、「景色が綺麗だなあ」と思うことなどです。このように、自然の中での体験は感情が動き、自分の感情の変化を感じることができます。自分の感情の変化を感じるようになってくると、他人の感情の変化にも気づけるようになってきます。そうすると、相手の感情に合わせてコミュニケーションを取れるようになるのです。

### ■考えるよりも感じることが重要

大人になると、何か動こうとした時に、まず頭で考えてから動いてしまうものです。「やれる・やれない」という考えや、その行動をする意味などを考えてしまうことも多いでしょう。私たち自然体験の世界でバイブルとなっている、レイチェ

ル・カーソンのセンスオブワンダーという本には、「知る」ことは「感じる」ことの半分も重要ではないと書かれています。人間関係力を育むための第一歩は「感じる」ことだと考えています。

### ■日常でもできる「感じる」こと

不規則性や偶然性の多い自然での体験は、感じる事がたくさんあります。拾った木の枝を触って枝の質感を感じたり、冬の風の強さや冷たさを感じたり、春の桜の開花を目で見て感じたり、家の中にいるよりも、感じるきっかけがたくさんあります。この「感じる」ことは、体験の場に行けば十分に得られるのですが、日常でも体験できると考えています。習い事のお迎えの帰り道に家の近くの川を歩いて水の音を感じたり、落ちていた葉っぱを踏んで音を楽しんだり、拾った葉っぱの中に色を探したりなど、各ご家庭でもできることはたくさんあります。ぜひ、家庭で過ごす時間の中に、自然を「感じる」ことを取り入れてみませんか？そうすることが、人間関係力を育むきっかけに繋がっていきます。

いけだ ひかる

池田 耀

一般財団法人ポジティブアースネイチャーズ  
スクール マネージャー

自然体験活動インストラクター、リスクマネジメント  
インストラクター、MFA チャイルドケアプラス、などの  
資格を保有し、キャンプネーム「すかぶー」という  
名前で1年中子ども達と体験活動を実施中

至学館大学と大阪体育大学との共同研究で、年間自然体験教室アースレン  
ジャーの活動効果に関する研究論文を発表し、民学連携で自然体験の意義  
について研究



# いじめっ子・いじめられっ子の心理から自己肯定感を考える

親であれば一度は「我が子がいじめにあったらどうしよう」と心配した経験があるのではないのでしょうか。一方で「我が子がいじめ加害者になったらどうしよう」と考えたことがある方は少ないように思います。今回は、「いじめの加害者・被害者には、共通して自己肯定感が低いという特徴がある」という視点から、自己肯定感を育むことの大切さについて、ノブリの森 代表の森かほりさんにお話をお聞きしました。

## うちの子がいじめられたらどうしよう？

2011年、大津市の中2いじめ自殺事件がニュースで大きく報道されました。

当時息子は小学6年生。中学入学を控え、いじめへの不安が大きく膨らみました。

どうしたらわが子がいじめから守れるだろうかと、子育てや心理を学んでいくうちに、いじめっ子やいじめられっ子は、共通して「自己肯定感」が低いことを知りました。

## 自己肯定感とは？

自己肯定感とは、

- 欠点OK、失敗OK
- そういう未熟な自分を許そう
- 不完全な自分だけど、生きていていいと思えることです。

日常のできごとから人生を左右する大きな決断まで、この自己肯定感が、その人の考えや行動に大きな影響を与えます。

もちろん、その人がもつ気質の影響も大きいですが、ここでは、「自己肯定感」と「いじめ」の関係を考えます。

## いじめっ子の心理

そもそも人は「愛されたい」「認められたい」という本質的な欲求をもっています。

それが満たされず、いちばん身近な親や養育者から、日常的に暴力を振るわれたり罵られたりしていたら、子どもは「自分が悪いからだ。自分は大事にされない存在なのだ」と思うようになります(自己肯定感の低下)。

また「そんなことで泣くな」とか「口答えするな」などと否定され続けると、「泣いてはいけないのだ」「思ったことを口にしてはいけないのだ」と感じて、気持ちを表現しないようになります。

そのような気持ちは、表に出ないだけで、なくなっただけではありません。心の奥底でモヤモヤとくすぶります。

気持ちを表に出すことを我慢していると疲れま

す。疲れるとイライラしやすくなります。

やがて負の気持ちを抑えきれなくなったとき、それが攻撃的な行動となって爆発します(キレる)。

心が不安定なので、平穏で幸せそうに見える友達をうらやましく思ったり、なんで自分ばかりつらい思いをしなければいけないのだと不満を募らせたりします。

そのはげぐちとして、だれかをいじめて自分が強い立場に立とうとしたり、物を壊したりするでしょう。

そうすると注目してもらえるので、ますますそのように行動しがちです(ゆがんだ形で「認められたい」が満たされる)。

さらに、自分を守るために「相手が悪いから正してやる」と他罰の傾向が強くなります。

もちろん、いじめや暴力はいけないことですが、そうすることでその子はSOSを発信しているように思えます。

では、いじめられっ子の場合、自己肯定感はどう関係しているのでしょうか。

## いじめられっ子の心理

前述したように、親や養育者から人格を否定され続けた子は、自己肯定感をはぐくめず、自分に自信をもてません。

自信のなさは、おどおどした態度になって現れます。

また、自信のなさを隠すために嘘をついたり、自分を大きく見せたりします。

その結果、いじめっ子に目をつけられて、いじめの標的にされる場合があります。

いじめられている子は「抵抗したらもっとやられる」「だれかに相談しても、ばれたらもっとひどい目にあわされる」と恐れて、なかなかSOSを出せません。

いじめが長期化すると「こんな目にあうのは自分が悪いからだ」と追い詰められていきます。

大人がいじめを見つけても、いじめられている子に「あなたにも悪いところがあったんじゃない

の？」などと絶対に言ってはいけません。

それよりも「よく一人で耐えていたね、よく話してくれたね」と寄り添ってください。

そして、関係者でチームを組むなどして、いじめの解決に取り組んでほしいと思います。

その際、いじめられっ子だけでなく、いじめっ子のケアも必要なのは言うまでもありません。



### いじめられにくい子の心理

一方、いじめを受けにくい子、いじめをしない子は、日ごろから「愛されたい」「認められたい」という欲求が満たされて、自己肯定感がしっかりとはぐくまれていると言えます。

自己肯定感が高い子も、いじめられたら嫌な思いをするはずです。

でも親や先生、友達に助けを求めたり、相談したりできるでしょう。

さらに、このような子は、だれかをいじめてまで注目される必要がないので、いじめません(いじめめる必要がありません)。

いじめを減らすためには、「いじめたくなる心を作らない」ことが重要で、そのためには子どもの「愛されたい」「認められたい」という気持ちが、日常的に満たされる必要があります。

つまり、自己肯定感を健全にはぐくむということです。

その方法は、いろいろ考えられますが、いちば

んのおすすめは、子どもの話を「共感的に聴く」ことです。

子どもが話しているときは、親の意見をはさまず、良いか悪いかのジャッジをせず、相槌を打って聴きましょう。

子どもが心をオープンにして話せる雰囲気は、親が「いかに正論を持ち出さないか」にかかっている、といっても過言ではありません。正論を言われると、子どもは何も言えなくなり、心を閉ざしてしまいます。

子どもを本当に理解するためには「共感的に聴くぞ」という意識と実践が必要です。

わが子をいじめっ子にもいじめられっ子にもしないために、ぜひこれを習慣にして、揺るぎない自己肯定感をはぐくんであげてください。

もり

## 森 かほり

### 自己肯定感をはぐくむ子育てサポート 「ノブリの森」代表

子育てハッピーアドバイザー(『子育てハッピーアドバイス』シリーズの著者、明橋大二医師が理念を提唱する一般社団法人HATの認定資格)

京都府子育て支援団体認証制度 認証団体「NPO法人こそだてママnet☆」理事  
奈良県子ども・子育て支援推進会議委員(平成29・30年度)  
ホワイトボード・ミーティング®認定講師

2015年頃から講演のテーマを「自己肯定感をはぐくむ子育て」とし、自己肯定感をはぐくむための親子の会話スキルを伝えている。講演参加者数は5000人以上。  
主な翻訳出版:『やさしいママになりたい!ギョット先生の子育て講座』(筑摩書房)



## 西宮市立図書館から本の紹介



### 「あなたはあなたのままでいい 子どもの自己肯定感を育む桑田家の子育て」 桑田真紀/著 講談社 2021年

お人形のような特徴的なメイクのMatt。元野球選手の父を持ちながら野球には興味がなく、肘を痛めた父がリハビリでピアノを弾く姿を見てピアノに興味を持ちました。ピアノ教室には通わず、学校の先生やピアノが上手な友達に教えてもらい「エリゼのために」を弾けるようになったあとは、バイオリン、吹奏楽と水を得た魚のように音楽へのめりこんでいきます。

自分に正直な気持ちを大切に「好き」を貫いていくMatt。それを温かく辛抱強く見守る母・真紀さんと父・桑田真澄、野球の道へと進んだお兄さんのエピソードも印象的です。



### 「令和時代の子育て戦略」 下園壮太/著 講談社 2019年

これから30年後、子供たちは私たち大人が経験したこともない世界を生きていくことになります。常に評価にさらされる社会にあっても自分を大切に、時代の変化に軽やかに対応していくためにどうすればいいのでしょうか?元自衛隊の心理教官による子育て戦略から、私たちが受けてきた「普通の子育て」をとらえ直し、アップデートしていきましょう。わが子がいじめられていたら、逆に、わが子がいじめをしてしまったらどうするか?といった起こりうるトラブルの乗り越え方のヒントも知ることができます。



このほかにもテーマに沿った絵本や、マンガ・イラストを多用したものなど、たくさん本があります。図書館に来られた時にはぜひ手に取ってみてください。

思いやりのある西宮っ子を育てる

# 5つのねがい リレーコラム

西宮市教育委員会では、「5つのねがい」を家庭教育のテーマとして、家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していた

だいています。  
今号は「習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん」をテーマに「大阪大学名誉教授 → 杉田 義郎」さんにお話いただきました。

## 「5つのねがい」

- ・育てよう 優しい心と がんばる力
- ・声かけよう おはよう ありがとう ごめんなさい
- ・見守ろう よその子 我が子 区別なく
- ・習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん
- ・外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい

# 新しい学校生活をスムーズにスタートするために

— 年齢により異なる体内リズム特性を知っておきましょう —

大阪大学名誉教授 杉田 義郎

## ■夜間の人工照明で体内リズムが乱される

体内リズム(睡眠、体温、ホルモンなど)は約24時間の周期をもつリズムです(ほぼ地球の自転周期と一致)。エジソンが電球を発明する以前は、私たちは自然の明暗リズムに合わせて生活を送っていました。電灯から、蛍光灯、LEDの照明装置が普及で昼夜がより不明瞭となることで、体内リズムの乱れが生じやすくなっています。



## ■子どもは大人よりも光に敏感

子どもたちの体内リズムの乱れを理解する上での重要なことが2点あります。体内リズムの形成に一番強い影響力を持つのは光です。光は目の網膜に届き、その情報が脳に伝えられます。子どもたちは、大人よりも瞳が大きく、水晶体が透明で光をよく通すので、同じ光でも大人よりも生体リズムへの影響を強く受けます。例えば、夜間に大人では体内リズムを遅らせることのない明るさの室内照明であっても、子どもたちには影響を及ぼします。蛍光灯やLEDの青色光を多く含む照明にはより強く反応して体内リズムが遅れます。



## ■幼少期は朝型、思春期前期以降は徐々に夜型に移行

思春期の前後で体内リズムが大きく変化します。幼少時、ほとんどの子どもは朝型で、「早寝、早起き、朝ごはん」が体のリズムに合っています。しかし、思春期前期に入ると、生体リズムは徐々に夜型に移行します。夜遅くまで勉強できたり、遊んだりできるのはこのためです。中学生時代にはこの傾向が一層明らかに

なります。やる気があっても運動クラブの早朝練習に参加できなかったりすることもあるので、指導者や保護者、学校関係者の理解が必要です。

## ■思春期前期以降の昼間の眠気には、睡眠不足+社会的時差ボケが関与

昼間(授業中)の眠気は、平日の睡眠不足の蓄積が主な原因ですが、平日の睡眠時間帯(中間時刻)と休日の睡眠時間帯(中間時刻)の差が大きく(2.5時間以上)なる場合、休日は朝遅くまで眠るので、睡眠リズム・体内リズムが後退し、週明けにそのリズムを元に戻せなくて、登校できない事態(社会的時差ボケ)が生じることがあります。この時期の子どもの体内リズム特性を大人が十分に理解した上で、対応することが求められます。



解決策としては、午前～午後の早い時間帯に屋外で日光を浴び、心地よく身体を動かすこと(例：屋外キャンプ)が生体リズムを整える上での基本であり、一助となるでしょう。

すぎた よしろう

## 杉田 義郎

### 大阪大学名誉教授

医学博士。1973年大阪大学医学部卒。1978年大阪大学医学部精神医学教室助手をへて、1996年大阪大学健康体育部教授。その後、大阪大学保健センター長、大阪大学医学部附属病院睡眠医療センター(副センター長)を歴任。2013年、大阪大学名誉教授。日本睡眠学会理事を長年にわたり務めた。編著「こころと眠りの健康」心の医学新書、メディカルレビュー社、2006年ほか



## 次世代へとつながるPTA活動を!



PTAは、保護者と教職員が対等な立場で協力し、学び合い、育み合いながら、すべての子供たちの健全な育成を図ることを目的とする社会教育関係団体です。市教育委員会では、市内の幼稚園・小学校・中学校・義務教育学校・特別支援学校の単位PTAの活動を支援しています。この度、PTA活動支援の一環として、『PTA運営ハンドブック』等を作成しましたので、是非ご活用ください。(地域学校協働課)



(HPはこちら)