



ハーモニー

第11号 令和5年12月1日 発行
社会福祉法人 松寿園
育松園 児童家庭支援センター ハーモニー

「たっくん」こと公認心理師・臨床心理士の高田拓実の子育てアドバイス。今回は、意外と悩む「ほめる・認める」の声掛けのコツです。今日からあなたもほめ上手に！



今回は、やる気と活力の源、“ほめる・認める”について記載させていただこうと思います。

まずは、ここで使われる“ほめる”ことと“認める”ことについてですが、“ほめる”は条件付きの評価、“認める”は無条件での承認ということですから。つまり“ほめる”は、〇〇ができた、成功した等、ある条件が達成したら評価されること、“認める”は、あるがままの状態を受け入れてもらうこと、存在を承認することです。私は、“ほめる”はやる気の源、“認める”は生きる力の源ではないかと考え、子どもの成長には、この両輪が必要だと感じています。できたことはほめ、日々の声かけで存在を認めることが大切だと考えます。

一方で、他人、特に子どもをほめるということは難しい行為です。なぜ“ほめる”ということが難しいのか。それは〇〇ができたからほめる、というように、「大人の視点から、子どもに素晴らしい点があった」という条件があってはじめて、“ほめる”という行為が成立するためです。そのため、子どもが小さいときは、何をしてもほめることができると思いますが、成長するにつれて「やってあたりま

え」になってしまい、ほめることが少なくなってきます。実は、この「やってあたりまえ」の行動がチャンスです。“ほめる・

認める”の使い分けで解決していきましょう。

まずは、「やってあたりまえ」の行動をほめていきましょう。例えば、いつもケンカしているきょうだいがいます。きょうだいでケンカしていると親は止めたくないので、すぐ叱ります。一方で四六時中ケンカをしているわけではないので、ケンカせず仲良く過ごしている時もあります。大人としてスルーしがちな、この「ケンカしないで過ごしている」というあたりまえの行動をほめるのです。「仲良く過ごして偉い!」という風に、当たり前すぎてスルーしてしまうことに対して注目してあげると、ほめられる数が増えていきます。他にも、歯を磨く、宿題をする、塾に行くなどスルーしがちな行動に注目すると、ほめる数が増えていきます。

しかし、「やってあたりまえ」な行動を“すごい!” “えらい!”とほめることは不自然だと感じると思います。そこで“認める”です。そのコツは「おおっ!」を頭につけて言ってみましょう。「おおっ、おはよう!」「おおっ、おかえり!」「おおっ、宿題やってるんだ!」など、行動の前に「おおっ!」をつけてあげると、何気なく生活している日常で、気軽に子どもの存在を認めることができる数が増えます。

このようにがんばったこと、できたことを“ほめて”、何気ない日常に「おおっ!」を口ぐせにして、存在を“認めて”いくと、力強く生きていけるのではないかと思います。

心理担当職員
高田拓実



親子がつながる 地域の活動



11月に、私が住んでいる町の公民館の文化祭がありました。4年ぶりに飲食ができる模擬

店もあって、コロナ禍以前の風景が戻ってきていました。今年

特に印象に残ったのは、子どもたちが模擬店に並び、

お気に入りの物を買求め、子どもたち同士

でテーブルを囲んで楽

しそうにしていたことです。同じ町内ですから模擬店をお世話しているのは、子どもたちのお父さんやお母さんたちです。子どもたちも楽しそうですが、親たちも嬉しそうに楽しそうに動いていました。この町に住んでいる楽しさをそれぞれで感じ味わっているようでした。地域の行事は、違う年代の住民が集い活動する場面であるとともに、家庭とは違う場面で親子がふれあうことのできる機会でもあります。地域の活動を通して親子がつながる場面を見ることが

できたと何かうれしい気持ちになり、私も模擬店の

列に並びました。

センター長
木原浩二



相談時間に関するご案内

ハーモニーでは、下記の受付時間以外でも相談をお受けできる日時があります。対応時間外でもお気軽にお問い合わせのお電話をしてみてください。お待ちしております。

【通常相談受付時間】月～金曜日 9:00～17:30（祝日・年末年始を除く）

令和5年度の累計相談件数

令和5年10月末日現

電話相談	18件	訪問相談	296件	メール相談	0件
来所相談	38件	心理療法等	24件	手紙相談	0件

※相談は無料です。相談内容の秘密は厳守いたします。

「育松園 児童家庭支援センター ハーモニー」は、児童福祉法第44条の2に基づき、児童養護施設 育松園に附置された、子どもと家庭についての相談機関です。



〒923-0977 石川県小松市額見町ら2番地4
育松園 児童家庭支援センター ハーモニー
(社会福祉法人 松寿園 児童養護施設 育松園 内)

(電話) 0761-58-1927
(FAX) 0761-58-1957
(メール) iku-jikasen@po.incl.ne.jp

