

玉川小学校PTA家庭教育学級
子どもの心と体の健康
 ～自己肯定感の高め方～
 令和元年6月19日 校長 飯田 泰三

<健康>
 ○体（痛くない、つらくない、活動できる）
 ○心（都合よい、満足、快適）
 ☆相互につながりがあることが分かっている

«人間関係、社会性»
健康実現の主体者は本人

健康のために家族ができること

- 生活リズムの確立
- 食習慣（栄養摂取）住環境、
- 学習力、対人関係力、意欲
- 社会認識と理解

自己肯定感の状況文部科学省の調査から
 ○先進国で突出した低さ
 ○挑戦意欲の低さ

目標値 自分に満足

国	日本	韓国	中国	台湾	香港	シンガポール	オーストラリア	ニュージーランド	アメリカ	カナダ	ドイツ	フランス	イタリア	スペイン	ロシア
満足度 (%)	45.8	71.5	66.9	83.3	85.9	82.7	71.4								

目標値 自分に長所がある

国	日本	韓国	中国	台湾	香港	シンガポール	オーストラリア	ニュージーランド	アメリカ	カナダ	ドイツ	フランス	イタリア	スペイン	ロシア
満足度 (%)	68.9	75.0	93.3	86.6	93.3	91.4	73.5								

地域家庭での厳しく温かな見守りが大切

自己肯定感を高めるために
 (ヒント)
 自己肯定感は小学校時代に下がる

- 他人との比較
- 他人からの評価
- 達成不達成が明確な課題に取り組む


ほめる、認めることの大切さ

ほめ方・認め方のポイント
 結果評価 VS 過程評価
 行動 VS 思い
 他の子と比較 VS 個人内比較
 評価者の基準 VS 子どもの基準
 一般的価値 VS 評価者の思い
 (Iメッセージ)

自己肯定感には成功体験が大切とは言うけれど
実際には失敗や挫折が圧倒的に多い人生

優勝するのは1人（チーム）
一番になるのは1人
そのほかは、必ず敗者
= 悪い出来事を乗り越えなくてはならない

立ち直る力が不可欠
レジリエンス



レジリエンスとは


- 自分の気持ちに気づく力
- 落ち着いていることができる力
- 今よりも悪くならないようにする力
- 不公平を乗り越えることができる力
- つらい時に気分を変える力
- 元気を回復して学習や遊びに戻る力

レジリエンスを高めるために

- 自分自身の失敗を許す
- リラックスする
呼吸法（5-3-5）
- 人に話す
- 運動をする

大事件スケール

（史上最悪からちよっとショックまで）



- ・巨大隕石が衝突して地球滅亡
- ・富士山大噴火
- ・家が火事で全焼
- ・海でサメに襲われる
- ・いきなり殴られる
- ・交通事故、違反切符
- ・友達に笑われる
- ・パソコンが壊れる
- ・歯医者で虫歯が見つかる
- ・自転車で転ぶ
- ・悪い成績をとる
- ・おやつを犬にとられる
- ・虫に刺される
- ・アイスクリームを落とす