

## 2021年度 第1回 家庭教育学級講座 報告

10月30日（土）、檜原 愛氏を講師としてお招きし、「子どもが伸びる！子どもの強みの見つけ方」をテーマにご講演いただきました。※Zoomでのオンライン開催

講師：檜原 愛（ならはら あい）氏（NYライフバランス研究所・認定講師）

参加者：世田谷区教育委員会 生涯学習・地域学校連携課 社会教育指導員 飯島 満子様

旭小学校 菊地校長先生

PTA会員 約30名弱（家庭教育委員含む）

### 檜原 愛氏のご講演内容

#### ■強みと幸せの関係

##### ① 強みとは何か

スキルや才能でなく、興味・個性・性格の3つが今、注目を浴びてきている

##### ② 強みを知って使っているのは、幸せな人の共通点

成功＝幸せではないが、幸せな人は強みを使っていて、成功もしやすい

##### ③ 強みと問題行動

強みを見ると問題行動が減る

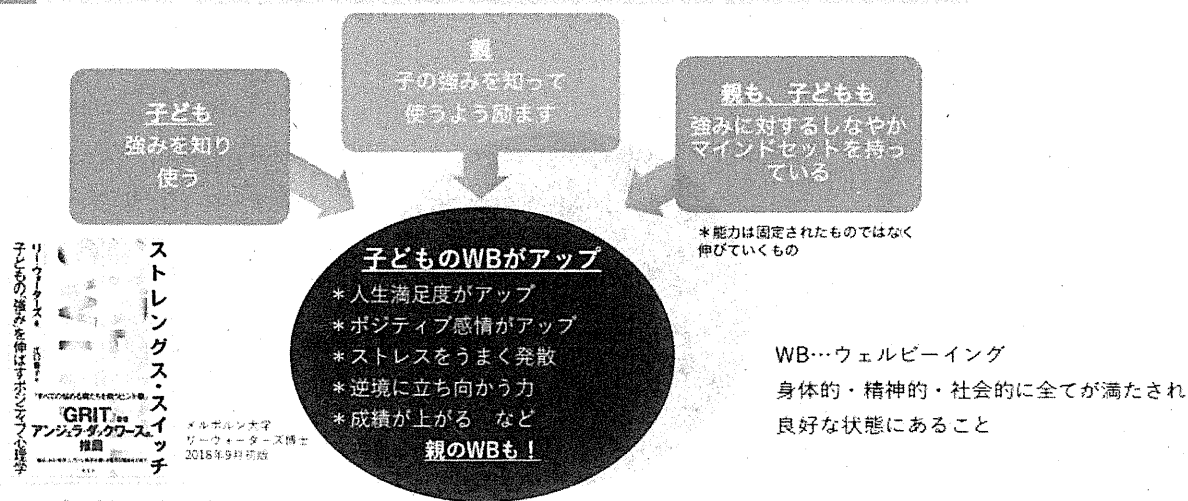
##### ④ 強みと子どもと親の幸せ

子どもが強みを知って使うと、子どもの人生満足度が高く、親のストレスも低い

##### ⑤ それでも、強みに注目するのは難しい

親は子どもの悪いところにフォーカスしやすい

### b)強みと親子のウェルビーイング



Copyright © Life Balance Institute of New York. All rights reserved.

出所：Life Balance Institute of New York

裏面へ続きます

## ■強みの見つけ方

講師からの問い：お子さんの強みは何だと思いますか？

参加者同士でグループワークを行い、

- ① 興味関心や他者からのフィードバックで子どもの強みを見つけた
- ② 弱みや問題点からも強みを探す体験ができ、問題の周辺こそに強みがあると気づけた

例) 頑固→意志が強い、最後までやり抜く、周りに流されない

例) 怖がり→想像力が豊か、慎重に捉える

## ■強みを引き出す強みスイッチ

強みをベースにした子育て

### 4つのプロセス

弱みより強みに注目

子供の強みを見つける

気づけるように伝える

使えるように励ます  
十分な機会を用意する

幸福度の研究から、幸福度は強みを知ると9.5倍、強みを使うと19倍という結果がある  
弱みや問題が目に入った時は深呼吸などを行い、強みスイッチをONにイメージすると良い

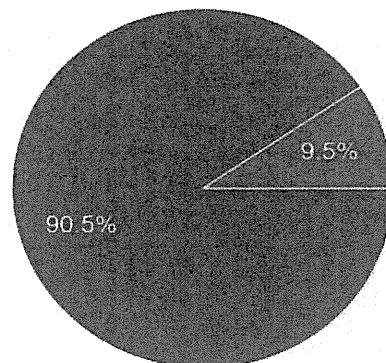
### ◇参加者の声：アンケートより一部抜粋

- ・新しい視点でとても興味深く学びになりました。子どもたちへのこれからの声かけが楽しみです。
- ・対策方法がわからなかった弱みを、グループワークで強みに変換してもらえ新しい発見でした。
- ・強みは弱みからわかる。見方を変えることの大切さを学びました。
- ・内容も然り、世田谷とハワイを繋ぐというオンライン開催でしか実現できない講座だったのもとても素晴らしかったです。
- ・オンラインを使った双方向の学びを学校でも取り入れてほしいです。

### ◇9割が講演に対して「とても参考になった」と回答

今回の講演はご自身の子育ての参考になりましたか？

21件の回答



とても参考になった…90.5%  
参考になった…9.5%