

# 子育てかわら版

所沢市立宮前小学校  
令和6年度

No.02



## タイプ別 子供の自己肯定感を高めるコツ

「自己肯定感」は、子供が人生を生き抜いていく力、幸せになる力です。自己肯定感があれば、つらさや悲しさを乗り越える力です。自己肯定感の高め方は、子供のタイプによって異なります。自己肯定感を高めるための4つのタイプと傾向と対策をご紹介します。

### 1 「情熱家」タイプのお子さん

目標を達成するために「情熱」を注ぎます。競争を好み、一番になりたがりです。自分が他の子よりも優れていると感じることで満足感を得ます。ランキングなど競争を可視化すると意欲を刺激することができます。

#### <傾向>

強い意志があり、パワフルで向上心があります。何事にもエネルギーで積極的に行動します。その一方で、思い通りにならないとヒステリックになったり、あせってしまったりすることがあります。物おじせず、リーダー性がある一方で、王様気質で孤独になってしまうこともあります。

#### <対策>

アクティブな気持ちで接したり言葉がけをしたりする。具体的には、

- 複数の選択肢から自分で選ばせる
- 明確な目標を具体的に設定する
- 成果を褒める
- 失敗を「学びの機会」にする



### 2 「みんなのためにがんばる」タイプのお子さん

優しさや思いやりに満ち、人を支える性質を持っています。幸せな時、悲しい時、傷ついた時など、多くの場面で感情を揺さぶられる優しいお子さんです。

#### <傾向>

「与えるのが得意」ですが、「受け取るのが苦手」です。「自分なんて…」と自己評価を下げてしまいがちです。

#### <対策>

自分は愛されるべきであり、魅力的な存在であることを認識することが大切です。

- 質問の返答は、じっくり待ってあげる
- 努力と進歩を褒める…「努力したことはわかっているよ！」
- 人を助ける姿や教える姿を見たら、行動を褒める

「あなたのサポートが役に立ったよ」「〇〇ちゃんに教えてくれてありがとう」



### 3 「いろいろなことに興味津々」タイプのお子さん

自由奔放で外交的、遊び心いっぱい、自由が大好きな楽しいタイプですが、中にはシャイで敏感な内弁慶な子もいます。好奇心旺盛ですが、すぐに飽きてしまうこともあります。

#### <傾向>

楽天的で様々なことに敏感で自由な心を持っていますが、時にはちょっとしたことで泣いて

しまう感受性も持っています。

<対策>

- たくさん褒める
- アイデアや意見に耳を傾け、重視する(「意見を聞かせて」「そのアイデアいいね」など)
- 見守りとフィードバック(うまくいくコツや改善点を伝えるなど、積極的なサポート)



#### 4 「みんなと仲良くするのが大事」タイプ

バランス感覚に優れています。機転が利き、感情と理性をコントロールできますが、いったん崩れると自責の念にかられます。

<傾向>

どんなことも成し遂げる忍耐強さを持っている反面、人間関係で自己犠牲をとめない苦労します。変化を好みよく働きますが、熱中しすぎて周囲を疲れさせることもあります。



<対策>

「心配しなくていいんだよ」「人はそれぞれ違っていいんだよ」などの言葉がけが必要です。

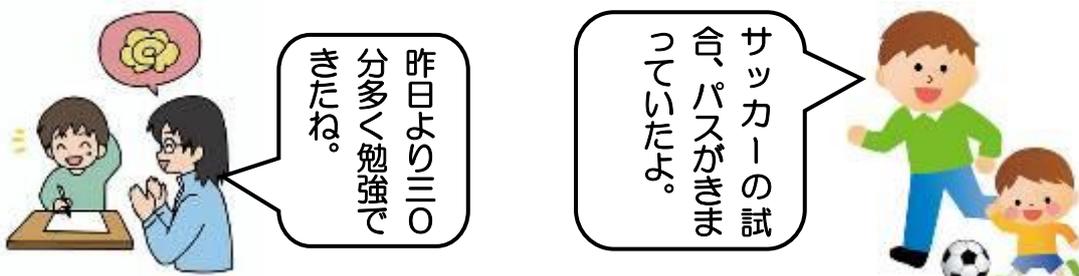
- 忙しくてもしっかりと向き合う
- コミュニケーションを大切にする(会話や対話、共感を大切にする)
- 多様性を受け入れ尊重する(「…すばらしかったよ」など、比較や競争でない言い方)

#### 5 声かけの基本は「褒めるより気づく」こと

◎「承認の声かけ」=子供のいいところに気づく 「ほめる力」 < 「気づく力」



**子供の良いところを褒める**



**子供の良いところに気づいて褒める**

◎「ちゃんとあなたのことを見ているよ」

「いつもあなたを気にかけているよ」

→大好きなお父さんやお母さんが、見てくれている、認めてくれている

**生きる力につながる**

