



自己肯定感がカギ！

—— 子どもが生き生きと育つために ——

品川ひろみ 代表子どもの権利救済委員

子どもが育つために大切な概念の一つとして「自己肯定感」があります。自己肯定感にはさまざまな定義がありますが、共通することとして、自分に対する肯定的な心理的要素、言い換えるならば、ありのままの自分を肯定する感情だと言えます。

「自己肯定感」が育まれるのは子ども期です。子どもの養育者である親との関係が大切であることも知られています。つまり自己肯定感が育まれる土台として愛着が築かれていることが必要なのです。

愛着とは子どもと特定の人（養育者）との間に築かれる情愛的な絆のことです。愛着がつくられるのは乳児期ですが、養育者の子どもとのかかわりのなかで、まだ自分の行動や気持ちをコントロールできない子どもに代わり、様々な調整をして子どもの心や体を保つことを繰り返すことで形成されます。

子どもは自分が不快な状況にあっても、それを快適な状況にしてくれる人を特別な人と認識して、「この人（養育者）がいるから大丈夫」という感覚、言い換えれば心理的な安全基地を持つことになります。それが愛着の形成です。安全基地を持った子どもは、その後さまざまな挑戦をして成長していきます。しかし挑戦した結果「うまくいった経験」ばかりではなく、「うまくいかなかった…」「悲しい…」「残念な…」経験をすることもあります。そのことが、「自分はうまくできなかった…」「自分なんかにはできないのではないか」というマ

イナスな考え、いわば自己肯定感の成長を阻むハードルとして作用してしまうのです。

そこで大切なことが、周囲の親や大人のかかわりや言葉かけです。

子どもがうまくいかなかった時に、その気持ちを受けとめることや、子どもが気持ちを切り替えられるような言葉、子どもが頑張っていることを認める言葉などが、子どもの「自分はダメではないんだ」、「次に頑張ればよいのだ」という気持ちを高め、挑戦し、うまくいった経験をすることで自己肯定感が育まれます。子どもが「自分は自分でよい」「次に挑戦すればよい」と思えるように、周囲の親や大人たちが、目の前にいる子どもを認めることで、その子がその子らしく育ち、その子のもつ「よさ」を発揮できるのではないのでしょうか。

電話やLINEでアシストセンターに相談してくれる子どもの多くは、相談のなかで、その子どもを認め、励ますと「気持ちが少し落ち着きました」「やってみます！」と答えてくれます。

親と子どもは、学校やアシストセンターといった第三者より距離が近いので、そのあたりの励まし方が、難しいこともあると思います。

アシストセンターでは、そのような保護者の方の相談もお受けしています。子育てがうまくいかないと感じたとき、どうぞご相談ください。



新子どもの権利救済委員ごあいさつ

未来を担う子ども達への敬意を胸に

朝倉靖 子どもの権利救済委員



皆さま、こんにちは。令和6年4月から、子どもの権利救済委員になりました朝倉靖(あさくら やすし)です。

私は弁護士であり、弁護士になって今年で29年目を迎えます。これまで子どもの権利との関わりでは、少年事件での付添人活動や、行き場を失った子ども達の居場所づくりの活動などに取り組んできました。

もちろん、弁護士として民事事件、刑事事件、家事事件、倒産事件など様々な事案を手掛けてきましたが、弁護士業務の中でも、子ども達に関わった事案は、とりわけ一件一件思い出深く、思い起こすと一人一人の顔が目に見えてきます。

このたび、子どもの権利救済委員として、日々、子ども達の支援に携わることになり、大きな責任を感じるとともに、一生懸命がんばろうという気持ちで一杯です。

これまで数か月間、救済委員を務めてみて、いろいろなことを感じ、考えました。子どもアシストセンターでは、現在、電話、電子メール、LINEなどでの相談を受け付けていますが、このうちの多くはLINE相談※です。相談内容は、家庭問題、学校問題など多種多様ですが、学校での友人との関係性や、自分の立ち位置について悩んでいるお子さんが多いと感じます。

「どうやって友達に話しかければよいかわからない」「心を許せる友達がいなくて学校に行きたくない」。このような悩みの本質は、私が子どもだった時代とそれほど変わっていないのかもしれないと思う反面、生まれたときからSNSに囲まれた環境にある今の子ども達は、周りとのコミュニケーションの仕方が難しくなっているようにも感じます。

しかし、今も昔も変わらずに大切なのは、子ども達が悩みを抱え込んでしまわないように、周りの者が真剣にその声に耳を傾けるということだと思います。特に大人は、決して「上から目線」になるのではなく、未来ある子ども達に「敬意」をもって接することがとても大切だと感じます。そんな思いで、我々は日々の相談などに取り組んでいます。

子どもアシストセンターは、「札幌市子どもの最善の利益を実現するための権利条例(子どもの権利条例)」に基づいて、子どもに関する相談・救済のために設置された機関であり、まさに「子どもの最善の利益」がキーワードです。悩みを抱えた子ども達、それから保護者の方々、子どもアシストセンターは、みなさんと一緒に考えていきたいと思っています。ぜひ、ご相談ください。

※LINE相談は子ども専用です。

令和5年度保護者等からの
相談件数 927 件

相談内容

- 第1位 親子・兄弟関係
- 同率 第2位 養育・しつけ
- いじめ

子育てのこと

いじめ

子どもと先生
との関係

不登校

友人関係のこと

相談員が丁寧に話を
聴かせていただきます。
まずはお電話ください!



子どもアシストセンターマスコット
キャラクター「ハッピー」

相談はこちら

相談は無料です

秘密を守ります

面談もできます

第三者機関です

大人用

011-211-3783

受付時間(終了時間の30分前までにご連絡ください)

月～金 10:00～20:00 土 10:00～16:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです

E-mail

assist@city.sapporo.jp
こちらを読み取ると入力の手間がなく簡単です



ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/>

ホームページはこちら

