

ほっといっぴく

令和8年2月2日発行

プレッシャーに負けないために 一自己肯定感を支える声掛けー

お子さんと接している中で、「最近、イライラしている」「『もう無理』という言葉が増えた」そんな様子に気付いたことはありませんか？

大会前やテスト（受験）前は不安になったり、周囲と自分を比較して落ち込んだり…、中学生にとって、結果を出さないといけないというプレッシャーは大きいものです。こうした重圧の中で、子どもは「自分はダメだ」「どうせできない」と感じる傾向があります。そんな時に必要なのが**自己肯定感**です。



自己肯定感とは、ありのままの自分をそれでいいと受け入れられる感覚のことを言います。これが育っている人たちは、失敗しても立ち直りやすく、挑戦する力を持ち続けます。では、保護者としてどんな言葉をかければよいか、以下の3点のポイントを意識しましょう。

① 結果より過程を認める

「よく頑張ったね」「工夫していたね」と努力や取り組み方をほめることが大切です。結果だけを評価すると、「できなかったら価値がない」と感じてしまいます。過程を認めることで、「挑戦すること自体が大切」という気持ちが育ちます。

② 失敗を責めない

テストで思うような点が取れなかったとき、「どうしてこんな点数なの！」ではなく、「悔しいね。でも次はどうする？」と声をかけましょう。失敗を学びのチャンスに変える言葉が、粘り強さを育てます。

③ 存在そのものを肯定する

「あなたがいてくれてうれしいよ」「一緒にいると楽しいね」と、結果や行動に関係なく、子どもの存在を認める言葉を伝えましょう。受験期は「点数」や「合否」に意識が集中しがちですが、子どもにとって一番の安心は「自分は愛されている」という感覚をもつことです。

「ありがとう」「頑張っているね」等、日常の小さな場面でかけるこのような一言が、プレッシャーに押しつぶされそうな心を支える力になります。日頃、子どもにどのような言葉がけをしているのか、一度振り返ってみてはいかがでしょうか。



● スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー2月来校日

★片岡スクールカウンセラー（13:00～17:00）

6日（金） 13日（金） 27日（金）

★丸山スクールソーシャルワーカー（13:00～15:00）

5日（木） 12日（木） 19日（木） 26日（木）

※詳細については担任、またはカウンセリング指導員に問い合わせてください。