

Dr.ひろみの

# ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆  
鈴木 裕美(すずき ひろみ)  
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。お元気ですか。  
今回は「**生きる力(非認知能力)**を育てる」ために大切なこと  
その①をご紹介します。

## 前向き成長思考

### 後ろ向き硬直思考だと

親や先生に、できない子、  
ダメな子だと思われたくない。  
できる子、いい子じゃないと  
嫌われる。がっかりされる。

**失敗が怖い**

失敗しないためにチャレンジ  
しないでやめておこう。  
どうせうまくいくわけ  
ないし…。

チェンジ



### 前向き成長思考だと

- 親や先生は自分の成長を助けてくれる。
- できないことが、できるようになるのは楽しい。
- 失敗したら、どうしたらいいか考えて、できるようになればいい。
- 今できなくても、頑張ればきっとできるようになる。



子どもの考えを変えるために、できることを考えよう。

子どもに「**安心感**」を  
与えましょう。

- 安心して「自分」でいられて、安心して「話す」ことができる。
- 安心して「チャレンジ」をして、安心して「失敗」ができる。

子どもの「**安心感**」を育むために、  
**前向きに子どもを評価**します。

他の子どもや兄弟姉妹、または自分の子ども時代と比べるのではなく、過去のその子ども自身と比べましょう。1年前、1か月前、1週間前と比べて、できるようになったことや成長したことに注目し、声に出して認めてあげてください。それが第一歩です。

自分で起きられるようになったね。

九九ができるようになったね。

前はすぐ怒っていたのに、今は我慢できることが増えたね。

## 子どもに伝えたいメッセージ

あなたは着実に前に進んでいる。  
私はその一步一步をちゃんと見ているよ。

私には子どもが3人います。1人目の長女は、子育てが初めてということもあり厳しく、過大な期待をして無駄にプレッシャーをかけていたと思います。「昔の自分」や「生き活きとスポーツを楽しむ弟」「頑張り屋の妹」と比べてしまっていました。長女を励まそうと何か言っても「むり、できない。」と言われ、中学高校といつもつまらなさそうな顔をして、頑張ることを放棄していたように見えました。ですが、彼女が家を出て1人暮らしをしながら通学するようになって初めて、素直に私が「頑張ってるね。」と言えるようになりました。誰かと比べるのをやめ、進めた一歩にだけ注目するようになってから、彼女は明るく何でも話し、いろいろなことにチャレンジし始めました。アルバイト、ボランティア、語学試験、留学、クラブの代表などなど。「むり。」「どうせできない。」などまったく口にしなくなったのです。

