

現代の子どもをめぐる問題の根っこは、「自己肯定感の極端な低さ」

◎摂食障害の手記より

私はやっぱり誰から必要とされていないんだよ。誰からも大切だとは思われていない。私のことなんて、放っておいても気にならないんだよ。私は誰かにとって大きな存在、大切な存在、必要な存在、そんな人間ではないんだ。そんな人間にはなれないんだ。どうでもいい存在。いてもいなくても、誰も気にとめない。だから死んでも全然何も変わらない。いらぬ人間なんだよ。もうこれ以上、そう思い知らされるのイヤ。私の存在が必要ないなら、今すぐ死ぬ、殺して欲しい。

私の中の心はもう死んでいるから、身体を殺して。みんなずるい。心はメチャクチャに傷つけて、殺してしまったのに、身体だけは残すなんて。ちがう、心を殺したのは私だ。誰のせいでもない。私だけが、私を傷つけて殺したんだ。誰かを悪者にするなんて、なんて最低な人間なんだろう。苦しんで当然。大嫌いなのは、私自身。誰かを嫌いなんて、そんな事と思っではいけない。

◎今の日本の子どもたちの自己肯定感は決して高くない。

- ① 自分自身に満足している (そう思うどちらかというと思う割合)
日本：45.8%、韓国：71.5%、アメリカ86.0%、イギリス：89.6%
- ② 自分には長所がある (そう思うどちらかというと思う割合)
日本：68.9%、韓国：75.0%、アメリカ91.0%、イギリス：89.6%

(平成26年版 子ども・若者白書)

☆子どもにとって一番大切なのは、自己肯定感

◎自己肯定感を育むための大切なポイント

・子どもの甘えを大切にする (0歳～10歳)

「甘えた人が自立する」・・・☆子どもの心の安定のために、十分に甘えさせてあげる

◎「甘えさせる」「甘やかす」のちがひ

「甘えさせる」・・・子どもの情緒的欲求に応える。

子どもができることを手助けする。

「甘やかす」・・・子どもの物質的な欲求に応える。

子どもができることを大人がやってしまう。(過干渉)

◎思春期の対応・・・反抗したら一安心

心の中に嵐が起きている状態・・・取り返しのつかない状況にならないように見守ってあげる。

◎子どもの自尊心を高めるための具体的な対応

① スキンシップをとる (ハグしてあげる。ぎゅっと抱いてあげる。)