

②話を聞いてあげる（そうか、そうかとうなずいてあげるだけでもいい。）
悩みなどの相談とはちがう。ただ、聞いて承認して欲しいと思っている。

③ほめる・・・できていないところより、できているところに注目してあげる。
頑張れより、頑張っているね・・・肯定的な評価による共感的態度

つらいときに頑張れと言われると・・・これ以上頑張れないのにと（否定されたように感じる）

④子どもにキレテしまうとき

・親として子育てについて過度の責任感（あるべき姿）を持っている
肩の力を抜いて子どもとかわる。

・子どもを変えようとするよりも、子どもが今すでに持っているいい所に注目する。

⑤親のサポート（家庭支援）

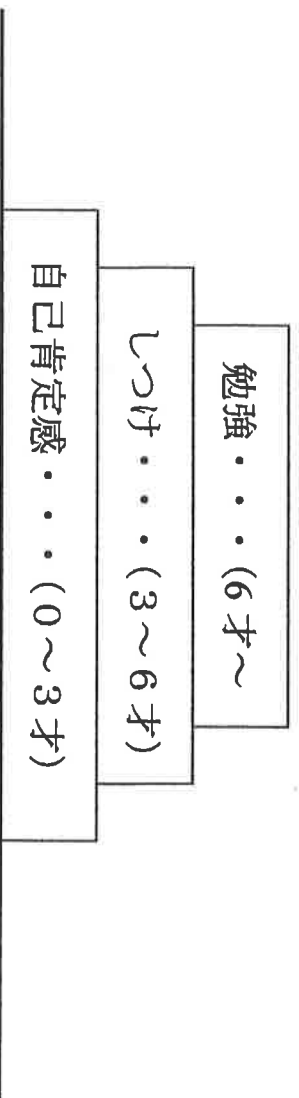
・親を責めない。まずここまでできた苦労をねぎらう。（今までやってきたことを認める。）※否定的な表現を避ける（あなたが変わらなければ・・・）

◎子ども支援の目標は、子どもの自己肯定感を育むこと。

子育て支援の目標は、親（特に母親）の自己肯定感を育むこと。

『子が宝なら、母もまた宝』

〈こころの土台 自己肯定感〉



私は存在価値がある
必要な存在
大切な人間
生きていていいんだ
私は私でいいんだ

自分なんて
存在価値なし
いらぬ人間
いない方がマシ

いくつになっても、土台からやり直せる
甘えは、心の成長に必要である。

子育てハッピーアドバイザー トバイス～地域で家庭教育を支えるために～
真生会富山病院 心療内科部長 明橋 大二氏
基調講演資料参照