



子どもの力を引き出す声かけ ～自己肯定感と自己効力感～

子どもにかけ言葉は、心の成長に大きな影響を与えます。『自己肯定感』と『自己効力感』は、似ているようで違う大切な気持ちです。それぞれの意味や声かけのポイントを、やさしい言葉でまとめました。

① 自己肯定感とは？

意味:『自分は大切な存在だ』と思える気持ちです。安心して過ごすための土台になります。

声かけ例:

- ・あなたはそのまま大切だよ。
- ・いてくれてうれしいよ。
- ・失敗しても、あなたの価値は変わらないよ。

メリット:安心感が高まり、人間関係が安定しやすくなります。気持ちが落ち着き、困ったときに助けを求めやすくなります。

デメリット:褒め方によっては、努力や挑戦への意欲が弱まる場合があります。『何をしたか』より『存在だけ』を強調しすぎると、やる気が育ちにくい場合があります。



② 自己効力感とは？

意味:『やればできる』と思える気持ちです。挑戦する勇気や、あきらめずに続ける力につながります。

声かけ例:

- ・練習したから上手になったね。
- ・工夫したところがよかったよ。次もそのやり方でやってみよう。
- ・うまくいかなかったところ、次はどう直す？一緒に考えよう。

メリット:挑戦する力が育ち、困難に立ち向かいやすくなります。計画を立てたり、振り返ったりする習慣が身につきます。

デメリット:結果にこだわりすぎると、失敗を恐れる場合があります。『できた・できない』だけで評価すると、気持ちが不安定になることも。

③ 違いを簡単にまとめると

- ・自己肯定感＝存在そのものを認める。安心の土台。
- ・自己効力感＝努力や行動を認める。挑戦のエンジン。

④ バランスが大切！

どちらか一方だけでは足りません。両方を意識して言葉をかけましょう。

声かけ例:

- ・あなたがいてくれてうれしいよ。(存在の安心)そして、頑張ったこともすごいね。(努力の承認)
- ・結果より、やってみたことを認めるよ。次に向けて工夫を考えよう。



⑤ 保護者への具体アドバイス

- ・『結果』だけでなく『過程』を褒める:どこを工夫したか、どこで頑張ったかを言葉にします。
- ・『できた・できない』より『やってみたこと』を認める:挑戦したこと自体を価値あるものとして伝えます。
- ・失敗したときは安心を先に:気持ちを受け止めてから、次の行動を一緒に考えます。

まとめコーナー:親子で話してみよう!

- ・今日、頑張ったことは何?
- ・うまくいかなかったところ、次はどうする?
- ・自分で気づいた良いところはどこ?



3学期は、1年間の疲れと「2・3年生になってもやっていけるのか」という進級へのプレッシャーが重なる時期です。

特に1年生は英語や数学など積み上げの学習が必要な教科で「手も足も出ない」という状態になっていることも。自分はできないのだという自己肯定感の低下になりがち。

こうなると教室に座っていることが苦痛になってしまいます。

対応のアドバイス

- ①「休むこと」を否定しない。… 時には休むことも大事だというスタンスをもつ
- ②「さかのぼり学習」の提案。… 今やっているところではなく、1年生のはじめにさかのぼってわからなくなったところを見付けていくようにすすめる。
- ③5分間ルールの提案。… やることが多くて見通しがもてなくなっていることも。そんなときは、ここまでやるではなくてまずは5分間だけやると決めたほうがよい。

【今後のスクールカウンセラー来校日】

2月12日(木) 9時~16時 (14時までは予定あり)

2月27日(金) 9時~16時

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(田村)まで

