



「ほっとルーム」だより

第210号 令和8年2月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

自己肯定感とは？



「自己肯定感」とは、「自分という存在への安心感」。
「自己肯定感」には、2つのパターンがあります。

「自己肯定感」の2パターン

A 「条件付き自己肯定感」

- ・うまくいったり、ほめられたりすると高まる
 - ・失敗したり、叱られたりすると低くなる
- 達成感、自分のすごさ、自分の肩書、
自分比别人より優れているところを
「頼り」にして生きる

「できることがある」「役に立つ」「価値がある」
「人より優れている」…と思える感情
→ 「ボクはすごいんだ～！」
「私はできる人間だ～！」

他人と自分を比べる生き方
《優越感頼りの生き方》

B 「無条件の自己肯定感」

- ・成功や優越に関係なく、自分をかけがえのない存在として、まるごと認められる
- 自分は大切な存在だという実感をもって生きる

「生まれてきてよかった」
「自分には自分の価値がある」
「このままでよい」
「自分は自分で大丈夫」…と思える感情
→ 「かっこ悪くてもOK」
「私には私のいいところがある」

自分のいのちの大切さに
確信を持てる生き方
《安心感》

A 「条件付き自己肯定感」の問題

↓
どれだけ目標達成しても際限がなく一過性
「劣っていると自分を愛してもらえない」
恐怖感と共に生きる
常に自分をジャッジしながら生きる

他者からの評価で伸びやすいが、壊れやすい
根本的な「劣等感」
「満たされなさ」
「淋しさ」は変わらない…

そのままの自分に価値はない？
→ 付加価値をつける生き方

B 「無条件の自己肯定感」の特徴

↓
さまざまな体験と感情の共有で伸びる
コツコツ、地道に長くかかる作業だが、
共有体験するたびに確実に厚みを増していく

体験と感情の共有

成功体験も、ネガティブな体験でも、
子どもと感情を共有する

特に失敗したときにこそ、気持ちを共有する
声かけを丁寧に



決めつけ、早急な解決策、
励まし、ジャッジ、アドバイス

参考資料：令和7年度 串木野小学校講演会資料より

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、
いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124



3回目の長子家庭訪問が終わりました



今年度も学期ごとに、一年生長子家庭の訪問をさせていただきました。

一年を通して、子どもさんの成長や保護者の皆様の頑張りをお聴きしながら、我々支援員も子どもさんの成長を嬉しく思ったところです。突然の訪問にも関わらず、快くお話を聴かせてくださり、ありがとうございました。

今後も、近くに立ち寄った際にはお声かけさせていただくこともあります。その際は、またお話をお聴かせください。

子育てアドバイス



家庭は、一方では人間を産み育てるところ
疲れた自分を癒す、安らぎの場。

しかし、もう一方では、つながりの深さゆえに
人を苦しめ、ゆがめる場ともなる。

他人だったら、そんなことはないのに
家族ゆえに

家族だからこそ

思いがあり、願いがあり、愛があるから
そこに「ゆがみ」が生じる。

他人だったら、絶対そんなことはないのに…



孟子は

君子の第一の楽しみとして

——父と母がともに健在で

兄弟もつつがなく過ごしている——
ことをあげている。

でも、これは、だれにとっても

いつまでも続くものではない。

早いか遅いかはあったとしても…



居ることがあたりまえではない家族。

いま、もう一度

その思い、その願い

それぞれの愛をしっかりと受け止めよう。

そして、自分からも愛を、注いでみよう。

鹿児島県 「世代別学習プログラム集」より

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200 ※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309