

② 共有体験（経験の共有と感情の共有）をしてみましょう

「子どもの時に親と一緒に見た夕日」そして、「大人になってパートナーと一緒に見た夕日」大切な人と一緒に、「あっ！」と心が動かされた体験。大切にされていた思いや大切にしようとする経験。これらがつながり、重なっていきます。食事の中、会話の中、日常の生活の中で、ささやかで何気ない共有体験を重ねてみましょう。



子どもとの共有体験をしても、感情の共有が難しいと感じたら・・・

～子どもが受け取って感じた気持ちを振り返ってみましょう～

(例)

(今ここではしたくないのに、いつも急に誘ってくるから、困ったな。どうしよう)



「今から、あなたの好きな〇〇をしましょうね。」

(これしてあげたら、きっと喜ぶだろうな～)

このように、お互いの波長がずれてしまうことはもちろんあります。そんなときにはお互いの気持ちを伝え合いながら大人から少し寄り添い、お互いの感情が共有できる「共有体験」を見つけていけば良いです。

もしも、子どもがどのように受け取っているのか理解しにくくて悩むときには、かかわる周囲の人と一緒に考えてみてはどうでしょうか。感情を共有しづらい理由は様々です。かかわる周囲の人で次のことを柱にして情報交換すると子どもの受け取り方が見えてきます。

～生育歴・環境の中で～

- 子どもの言動を周りはどう見てきたか
- どんなモデルが周囲にいたのだろうか
- 他者との関係の中で周囲がどんなお手伝いをしてきたのだろうか
- 様々な活動の場面で何か工夫することや手立てを準備することが必要だったか
- 周囲の出来事で本人が想像できにくいことをどんな言葉や言葉以外の方法で伝えてきたか。

→本人の気持ちに少し寄り添って共有体験を重ねていくと、本人にとってよりよい体験となるでしょう。

子どもたちのことを考えるときに聞いてみてください
～基本的自尊感情の視点で見つめてみませんか～

「子どもの思いを感じたい・・・。」
「今どんな気持ちでいるのだろうか。」



「ねえ、見て見て！」

「いっしょにやってみようか。」

共にすごした時間を

思い起こしてみませんか。



私たち大人は「どうしたら、この子が幸せになれるだろうか。」と子どものことを考えて過ごしています。

日常の中では、子どもの内面よりも外から見える姿に、つかかかってしまいます。子どもの内面にある気持ちが分かりにくいと感じ、「このままでいいのかな。」と苦悩することがあります。

悩みながらの子育てでも、子どもの気持ちの『土台となる感情』を育むかわりを、きっと気付かないうちに積み重ねているはず。この『土台となる感情』が、①にある『基本的自尊感情』です。『基本的自尊感情』は生きていく中で何度も経験する挫折や困難を乗り越える原動力となるものです。

子どもの姿を、『基本的自尊感情』の視点を入れて見つめ直してみましょう。※基本的自尊感情につながる『共有体験』については②で説明します。

①

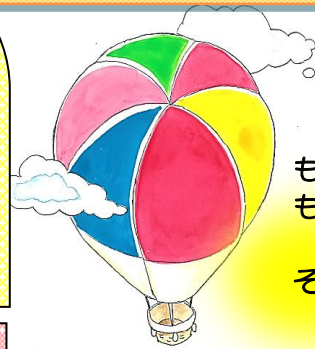
子どもの姿を自尊感情の視点で考えてみましょう

「社会的自尊感情」

ほめられたり、認められたりすることで、成功体験を積んでいくことから高まっていく感情。

～向かっていこうとする感情～

気球や風船のように
ふくらんだり、しぼんだりするもの



もっと強くなりたい…
もっとうまくなりたい…
そして認められたい！
ほめてもらいたい！

社会的自尊感情につながるかわり

ほめられたり、認められたりして人より優れているという思いがふくらみ、社会的自尊感情が高まっていきます。

しかし、失敗したり、叱られたりすると、この感情はしぼんでいきます。

周囲の反応によって一気にふくらみ、一気にしぼんでいきます。

「基本的自尊感情」

自分の良いところも
悪いところもあるが
まに受け入れられ、
自分を大切な存在として
尊重する感情。

～土台となる感情～

糊の染みこんだ和紙を1枚1枚重ねたもののように、強くても簡単には崩れないもの

信じてくれている…
待っていてくれる…
失敗しても大丈夫…

生まれてきて
良かった！

基本的自尊感情につながるかわり

体験を共にし、その体験を通して喜怒哀楽といった感情を共有する『共有体験』を積み重ねることで、基本的自尊感情が育まれていきます。

自然に感情の交流が発生する『共有体験』は日常生活の中にたくさんあります。

例えば、五感が総動員される体験としては毎日繰り返される“食事”があります。「おいしいね」「あったかいね」「またいっしょに食べようね」と毎日積み重ねることができます。

「基盤」は基本的信頼

最も身近な人との温かい体験から育まれるもの

自尊感情は、自尊心、自信、自己肯定感、自己受容感、自己効力感、自己有用感、自己有能感、セルフエスティーム等、様々な概念と近接する感情です。詳しい説明は参考文献を御覧ください。

参考文献：近藤卓氏著書「子どもの自尊感情をどう育てるか」（ほんの森出版）

「自尊感情と共有体験の心理学」（金子出版）



共有体験について②