



家庭教育コラム

令和8年3月発行

すべての教育の出発点は「家庭教育」であるといわれています。このコラムは、家庭教育に役立つちょっとしたヒントを専門家等からお話を伺いお届けするものです。家庭教育の一助として参考にいただければ幸いです。

テーマ

「自己有用感」を 高めるには？



前回に引き続き「自己有用感」についてのコラムをお届けします。今回は自己有用感を育むための具体的なステップや言葉について、NPO法人孫育て・ニッポン理事長 ぼうだ あきこ先生にお話を伺いました。日常生活の中で取り組めるヒントやアイデアが掲載されていますので、参考にしてみてください。



小さなお手伝いから

前回、「自己有用感」は他者との関係性の中で、感謝されたり、自分が役に立つ経験の中で、育まれていくことをお伝えしました。そこで、今回は具体的な育み方をご紹介します。

一番大切なことは、身近で、安心、安全な関係性の中からはじめること。最初は親子で家庭のお手伝いからスタートするといいいでしょう。難しいことなく、スモールステップで、できることからスタートします。「できた」経験と「感謝・貢献」の経験が、「自己有用感」を育てていきます。

一度子どもができるようになって大人はその行動を「当たり前」と思ってしまい、感謝の言葉を伝えなくなる場合があります。何かしてもらったら、必ず感謝の気持ちを伝えましょう。また、本人はお手伝いのつもりではなかったことでも、「助かった

たこと」などがあれば、「〇〇ちゃんが、〇〇してくれたから、とっても助かった」と気持ちを言葉で伝えましょう。

例えば、家庭内であれば何かをもってきてもらう。後片付けをする。荷物を持つなどもいいでしょう。家庭の中でできるようになったら、祖父母やお友だちとの遊びの中で、買い物やお出かけの時にお子様ができそうなことを頼んでみましょう。親以外の人に感謝されることで、子どもたちの「自己有用感」はぐんと伸びます。そして、いろいろな経験を積んだ子どもは、親がいない所でも「自分のためだけでなく、誰かのために、何かをすることができる」ようになり、自分に自信も持てるようになるのです。



自己有用感を育む Step

- Step1 親子の愛着形成・信頼関係の構築（関係性の土台作り）
- Step2 家族以外の人と一緒に過ごす、遊ぶ（他者との関係性作り）
- Step3 家庭内で簡単なお手伝い（貢献）
- Step4 感謝、役に立っていることを言葉で伝える（承認・存在意義）
親は子どもがするのは当たり前と捉えるのではなく、感謝の気持ちを都度言葉にする
- Step5 家庭内から地域や保育園、幼稚園、学校などで誰かの役に立つ経験を
する（承認・存在意義）
- Step6 仲間とやり遂げる経験をする（承認、存在意義）



自己有用感を育む言葉

- ・手伝ってくれてありがとう
 - ・助かったよ
 - ・〇〇ちゃんのおかげで、〇〇ができた
 - ・ほかの人からの言葉を伝える
- △△ちゃんのお母さんが「『〇〇ちゃんが〇〇を頑張ったから、上手くいったと△△ちゃんが家で話していた』って、今日話してくれたよ～」など



関係性を広げること

最近は人と関わるのが苦手、ひとりの方が「ラク」という声も多く耳にします。でも、他者との関係性の中で、「自己有用感」を育み「自己肯定感」が相乗効果でアップするのです。私たち大人ができることは、子どもたちの育ちの中で関係性を広げることです。

「自己有用感」「自己肯定感」は、何かをしたらすぐに育まれるものではありません。いろいろな経験が重なり合い、少しずつ成長していくものです。毎日の生活のなかで、ぜひ「自己有用感」を育むことを意識してみましょう。

読者へのメッセージ

子どもだけでなく大人も家庭、職場、地域などで「人が嫌がってやらないことやる」「ボランティア活動」などをすると「自己有用感」がアップします。ぜひ、ご自身の「自己有用感」も高めていきましょう。

棒田 明子 akiko bou da

NPO法人孫育て・ニッポン理事長

NPO法人ファザーリング・ジャパン理事
防災士



産後ママの応援団長として、「母親が一人で子育てを担うのではなく、家族、地域、社会で子どもを育てよう」をミッションに、全国にて「子育て、孫育て、他孫（たまご）育て」の講演、行政との共同プロジェクトを行う。また、産後ケア、子育て支援、シニアの社会参加、多世代交流を中心とした街づくりなどの研究に携わり、講演も行う。

発行 座間市教育委員会教育部生涯学習課

電話 046-252-8472（直通）

FAX 046-252-4311

協力 ざまと一くの会



ざまとーくの会が、今回のテーマについてあれこれつぶやきます！

「いつもは母がやってるけど今日は僕がやる」と息子が掃除機をかけてくれました。率先してお手伝いをしてくれたことも嬉しかったけれど、それと同時にいつも私がやっていることを認識してそれが当たり前じゃないと言葉と行動で示してくれたことに感動！子どもからの言葉で親である私の自己有用感もアップです♪(M&M)



子どもの自己有用感を高めるには…と考えていたけれど、逆に自分も子どもに自己有用感を高められているのでは？と気づきました。子どもに頼られたり成長を感じる→親としての役割を果たしているという親側の自己有用感がup。親子という関係性の中で互いに成長してるんだなと思いました♪(ペイ)



前号のテーマ「自己有用感とは」
を読んで、新たなつぶやき・感想

Check
back
issues!

「自己有用感」という言葉は初めて聞きました。自己肯定感とはまた違う言葉ですが、二つは関連性のある言葉だなあと思いました。我が家では「自分の洗濯物を畳む」や「食器の片付け」は息子にやってもらっています。「助かったよ～ありがとう！」の一言で、家族みんなニコニコで過ごしていけたら嬉しいです！（さちこ）

自己有用感や自己肯定感は大人になって急激に高まることはほとんどなく、子どもの頃からの環境である程度は育まれるものだと個人的には感じています。親と子、一対一のやり取りではなく、さらにもう一人以上巻き込んだ関係で子どもの意識を高めていきたいです。(みーちゃん)



レイアウト みーちゃん