

## 令和6・7年度 鹿沼市家庭教育学級 共通テーマ 『子どもの基本的な生活習慣の育成と 自分で考え行動できる力を育む家庭のあり方』



昨年の「子育て交流のつどい」において、黒川伊保子氏が「脳育ての黄金ルール」というテーマで講話を行いました。その中で、これからの時代を生きる子どもたちに必要な「自己肯定感」と「心理的安全性」について語られました。今回の「はぐくみ」では、「自己肯定感」と「心理的安全性」について取り上げてみました。ご紹介する内容はほんの一部ですので、興味をもたれた方はさらに情報を探してみてください。

### 人工知能AIと生きる時代に、人間が持つべき力とは。

2023年8月7日、経済産業省はAI人材育成の指針策定に入ったことを発表しました。

AIの存在感が増し、便利な暮らしへの期待や憧れが高まる一方で、その存在によって不安に揺れる現代人がいます。実際、AIにより私たちの生活は格段に進歩し、便利で豊かになっています。しかしその一方で「AI技術が発展し、AIによって人間が行う業務がなくなる可能性がある」という声や意見を見聞きしたことがある人はいませんか？21世紀に生まれた子どもたちは今の大人には想像もつかない世界を生きていくことになります。それは「自分らしさを生きる時代が始まった」のだと黒川氏は言います。さらにそのような時代を生きる子どもたちのために我々大人がしてやれることは「**自己肯定感と心理的安全性**」の提供だと話されました。



### 自己肯定感とは何か

自己肯定感とは自分の脳に対する信頼であると黒川氏は話されました。

さらには、「脳がうまく動いている」という確信が、「自分は何でもできる」という万能感と、自己肯定感を連れてくるのだと言います。「脳がうまく動いている」というのは脳神経信号が、起きるべき時に、起きるべき場所で起こり、減速しない、減衰しないことであり、脳神経信号をうまく動かすのは生活習慣の関りが大きいということです。

### 自己肯定感を高めるための生活習慣



早寝  
早起き  
朝ごはん  
適度な運動  
読書

脳は、電気信号で動いています。そのエネルギーはブドウ糖です。血糖値がある程度ないと脳は動けません。朝ごはんは、枯渇しているエネルギーを供給します。成長期の子どもは、低血糖状態で目覚めます。子どもの朝ごはん抜きは、脳にとって残酷でさえあるのです。

### 脳は眠っている間に進化する

脳を進化させるホルモンメラトニンは夜10時～2時に分泌加速する傾向にあるからです。夜は頭がよくなる時間帯です。

朝日（9時台くらいまでの陽光）の刺激で、脳のアクセル役で脳全体の神経信号を起こりやすくし、スピードも上げ、脳が一日中、スムーズに稼働するよう下支えするセロトニンが分泌加速します。脳神経信号処理がスムーズだと、イライラや落ち込みが減り、納得や幸福感を得やすくなります。つまり、脳神経信号が一日中スムーズなので、自分の脳に対する信頼が上がり、自己肯定感を覚えるのです。**だから早寝早起きが大切なのです。**

### たまご食のススメ

卵は高タンパク＋低糖質＋豊ビタミン  
**完全脳食**

# 自己肯定感を高める対話術

## ① 心理的安全性とは、「なんでもないこと(ちょっとした気づき)をしゃべれる安心感」

「言うとなんか嫌な思いをする」と感じて発言を止めると、脳は、発想そのものを停止してしまいます。頭ごなしの対話は、チームの発想力と自己肯定感を奪うこととなります。心理的安全性を確保する対話術の導入が急務になります。心理的安全性を守る2つの原則は、相手の第一声をいきなり否定しないことと自分の第一声をダメ出しから始めないことです。

## ② とにかく「いいね」が「わかる」で受ける

ポジティブ・提案系「いいね」「わかるよ」とネガティブ・相談系「それはつらいね」「いたかったらうね」。10のうち、できてない1をいきなり否定されると、残りの9を無視されたことになるから全否定と同じこととなります。まずは相手の気持ちや行動を受け止め、認めることから始めてみましょう。

## ③ 「どうして」を「どうしたの？」に替える

日本人は、気心の知れた相手の意見を否定するとき、人称主語をつけずに「ダメ」「無理」という言い方をします。これは「お前はダメな奴」「お前には無理」と聞こえ、人格否定に聞こえることになり、自己肯定感を下げしてしまいます。「どうしたの」と尋ねることで、相手の人格を尊重したまま、事の是非だけ論じることができます。

失敗をおおらかに受け止めると脳が進化し、予想以上の成果が出せる

忍耐力は、「読書」でつける  
世間の悪意と理不尽は仮想体験で知ればいい

### 家庭教育支援プログラム指導者研修

**家庭教育支援学習プログラム**とは、家庭の教育力向上を図るために、親同士が交流しながら、家庭教育に必要な知識やスキルなどを学ぶ学習のことです。研修では、そのプログラムを効果的に活用できる指導者を養成します。

本市でも、小学校の就学時健診時などに、このプログラム(名称:親学習プログラム)を活用しています。毎年、このプログラムの参加者からは、「受講してとても良かった」との感想をたくさんいただいております。

この研修の修了者の方には、オピニオンリーダーの方々と一緒に、親学習プログラムを実施していただいております。ぜひ、この研修を受けていただき、一緒に活動しませんか？

#### ■ 問合せ先

鹿沼市教育委員会事務局・生涯学習課

[TEL 63-3498 Fax 63-8325]

### 家庭教育オピニオンリーダー研修会

**家庭教育オピニオンリーダー**とは、子どものしつけや発育、家族の在り方など、家庭教育の指導者として研修を受けた子育てに関するリーダーです。

本市では、先輩オピニオンリーダーの方々が「せせらぎ会」を組織し、活動しています。「せせらぎ会」は、家庭教育学級のリード役として助言や指導を行ったり、鹿沼市家庭教育振興会の事業である講演会や子育てゼミナールの企画・運営を行ったりしています。

参加者を募集  
しています！



■ Webサイト「とちぎレインボーネット」  
に詳細が掲載されています。御確認ください。



## 子育て交流のつどい

～子育てに関する講演会を開催します～

1 日時 令和7年7月5日(土)

午後1時30分～午後3時30分

2 場所 かぬまケーブルテレビホール(大ホール)

3 講師 (株)ヤマゼンコミュニケーションズ 山本 果奈 氏

4 演題 ※調整中

※各家庭教育学級毎に参加募集を行います。



令和6年度「子育て交流のつどい」より