

写真が子どもの自信をひきだす

写真で
ほめる

ほめ写

HOMESHA

How to BOOK

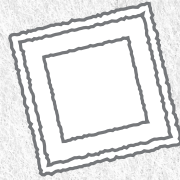
 ほめ写プロジェクト

監修
教育評論家
おやのちから
親野智可等





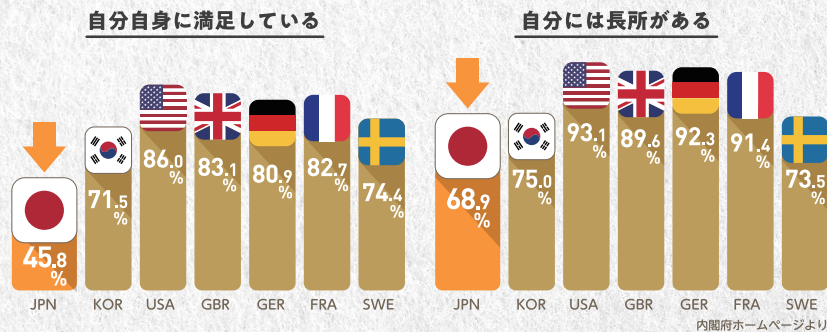
お子さんは、 自分に自信を もっていますか？



自分に自信をもてる子に育ててほしい。前向きな気持ちで毎日を過ごしてほしい。子育てに向き合うパパとママなら、誰もが抱くそんな願い。かなえるカギは、お子さんの「自己肯定感」にあります。

自己肯定感とは、自らの価値や存在意義を肯定的に認められる感情のこと。自己肯定感が高い子は、自分に自信をもつことができ、いろいろな物事に対するやる気や積極性、他人を思いやる気持ちにもつながります。

しかし、内閣府が発表した調査からは「日本は先進諸国と比較して自己肯定感が低い」という結果も。これを受け、文科省でも「子どもの自己肯定感」向上に対する策が検討されています。



≡「ほめ写プロジェクト」とは？≡

教育評論家の親野智可等氏が中心となり、写真を用いて子どもをほめることで、子どもの自己肯定感を向上させるという、新たな子育て習慣を発信・啓発する取り組みです。

親野氏が小学校の教師として、多くの子どもたちと接する中で、自己肯定感の高い子どもの家庭には、写真が貼られていることが多いことに着目。写真が子どもの自己肯定感に与える影響について、脳科学・発達心理学の見地からも調査・研究をおこない、その科学的根拠を明らかにしました。

≡「ほめ写プロジェクト」が行った≡ 調査・実験の結果について

子どもの自己肯定感に対するほめ写の影響について、さまざまな調査や実験を行った結果、主に下記の点が示されました。

1. アンケート調査の結果、写真を飾っている家庭の子は、そうでない家庭と比べて自己肯定感が高い傾向にあることが分かった。
2. ほめ写を体験した90%以上の子で、自己肯定感に関わる意識・行動に改善があった。
3. 脳科学の観点から測定を行った結果、ほめ写を体験した子に自分の写真プリントを見せると、自己肯定感に関する部位の脳活動の活発化が見られた。



≧ 自己肯定感はほめると伸びる ≦

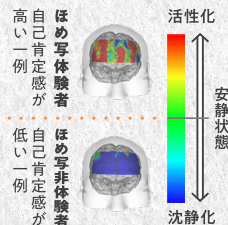
実験の結果から、日常的に親からほめられることにより、子どもは「認められる自分」「成功する自分」「親から愛されている自分」を実感できるようになり、自己肯定感を育む可能性があると考えられます。自己肯定感が高いと、何事に対しても「私ならできる、がんばれる」と思え、失敗することがあっても、前向きに立ち向かっていくことができます。こうした積極性の原動力となるものだから、人格の基礎がつけられる幼少期からのほめられる体験を積み重ねていくことが、子どもの成長には不可欠なのです。



≧ なぜ、「ほめる」に ≦ 写真プリントが有効なのか

子どもの自己肯定感を高めるには、たくさんほめて、子どもの存在そのものを認めてあげること。しかし、いざほめるとなると、どう伝えればいいのか分からなかったり、タイミングが合わなかったり。そこで写真プリントが効果を発揮します。「子どもが頑張った時の写真や大切な家族の写真をプリントにして家の中に飾る」という行為そのものが、その子の存在を認めていることにつながりますし、飾ってある写真プリントを見ながらのほうが、自然な会話の中でほめることができます。脳科学的な見地からも、ほめ写の習慣を続けることで、自分の写真プリントを見ると自己肯定感に関わる脳の部位が活性化することが明らかになりました。

子ども(自分)の写真を見た時の脳活動



親野智可等コラム 1

写真を飾っている家庭の子は 自己肯定感にあふれていた

私が小学校の教師をしていた頃、家庭訪問などを通じ、多くの子どもたちの暮らしぶりに触れる機会を得ました。その中で私は、「自己肯定感の高い子どもの家庭には、写真が貼られていることが多い」という気づきにたどり着きました。ある家庭では、「縄跳びを一生懸命練習している姿」「玄関の掃除を頑張っている姿」「問題集に真剣に取り組んでいる」「レゴブロックに没頭している」「すばらしい絵を描き上げた時の姿」といった子どもの写真。

別の家庭では、玄関スペースにたくさんの写真。主に親子3人の仲のよい写真でした。お父さんは遠洋航路の船員で、航海に出ると何ヶ月も帰ってこれないとのこと。それで、お母さんは小さいわが子がお父さんのことを忘れないように、たくさんの写真を貼ったのでした。

前者の子は、自分のすばらしい姿、頑張っているかっこいい姿を客観的に見ることができ、「自分はできる。頑張れる」という思いを強くしたでしょう。

後者は、「わたしは家族みんなに大切にされている。愛されている。わたしもみんなのことが大好きだよ」という気持ちが育つ例です。

どちらの家庭でも、親の愛情を身近に感じることができ、子どもたちの自信に満ちあふれた表情が印象的でした。

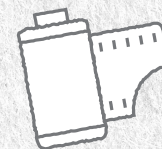
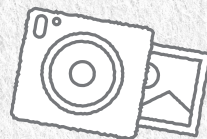




カンタン 1 ~ 3 STEP

How To ほめ写

HOMESHA



STEP

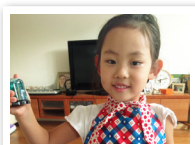
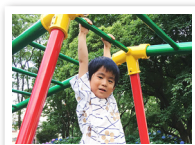
1

「撮る」のポイント



特別なシーンばかりでなく、何気ない普段の1コマも

例えば、家族で仲良くしている様子、お手伝いや勉強、お子様が好きなものに熱中している姿など何気ない日常の写真でいいんです。



ワンポイントアドバイス

兄弟や姉妹がいる場合は、
かたよりが出ないように、
枚数や写し方に気を配りましょう。



親野智可等

STEP

2

「飾る」のポイント

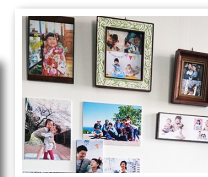
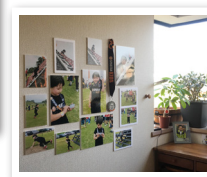


子どもの目の高さで大きめに

写真を貼りだす場所は、子どもの目線の高さで生活の動線上に。

お気に入りの写真は、A4程度の大きめのプリントがおすすめ。

イヤでも目に留まるくらいに、やりすぎたって構いません。

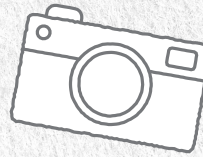
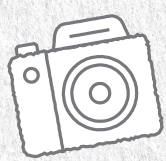


ワンポイントアドバイス

いつも同じ写真だと、
マンネリになって新鮮味が薄れていきます。
定期的に写真の貼り替えを。



親野智可等



STEP
3

「ほめる」のポイント



子どもの存在そのものを認める言葉で

貼りだした写真を見ながら、「この時はがんばったね」「よくできたね」と努力や成果をほめましょう。また、「生まれてきてくれてありがとう」「大好きだよ」と子どもの存在そのものを肯定してあげましょう。

よくできたね

この時はママも
うれしかったよ

すごいね!

がんばったね

大好きだよ

見ているだけで
幸せな気持ちになる

生まれてきてくれてありがとう

ワンポイントアドバイス

ほめ言葉を素直に受け止められない小学校高学年の子には、「この時はママもうれしかったよ」など、短めのひと言でさらっとほめてあげましょう。



親野智可等

親野智可等コラム 2



「ほめる」にも いろいろな種類があります

自信をひきだす2つの「ほめる」

「ほめる」には、「条件つきでほめる」と「無条件にほめる」の2種類があります。条件つきでほめるとは、子どもが頑張った時や何かができるようになった時に、その努力や結果をほめたり、一緒に喜んであげたりすること。これはとても大切ですが、じつはこれだけでは不十分。それ以上に重要なのは、無条件の愛、無条件のほめ言葉です。

ほめ写でもっと「無条件にほめる」

無条件にほめるとは、努力や成果など特別な何かに対してではなく、「生まれてきてくれてありがとう」「あなたがいてくれてママもパパも本当に幸せ」「大好きだよ」と、子どもの存在そのものを文字通り無条件にほめてあげること。これによって、子どもは親の愛情を実感できるようになり、自分の存在も肯定できるようになります。すると、他者を思いやる気持ちや頑張るエネルギーが自然にわいてきます。

＝ほめ写を体験したご家族から＝ こんな声が届きました！

いきいきとした表情の写真をいつもより大きいサイズで飾ったら、リビングの雰囲気が明るくなりました。子ども自身、自分は**存在するだけで愛されていると実感**する体験だったと思います。

赤ちゃんだった頃の弟を世話している自分を見て、今の弟にもやさしくなったり、野球や去年の水やりの写真を見て、**自分から野球の練習や水やりをするようになった**のには驚きました。

小さい頃のだっこされている写真や兄弟で仲よくしている姿を見て、**家族の大切さに少し気づいてくれた**のかな。学校では、授業中に発言することが増えたようです。

ダメでもやってみるという気持ちを見ることができてうれしく思います。私の話を聞いてくれたり、**自分で考えて行動してくれるようになったこと**が一番大きな変化でした。

ほめ写プロジェクト プロジェクトリーダー

本名 杉山 桂一。長年の教師経験をもとにメールマガジン「親力（おやりよく）で決まる子供の将来」を発行。具体的ですぐできるアイデアが多いと評判を呼び、新聞、雑誌、テレビ、ラジオなど各メディアで絶賛される。子育て中の親たちの圧倒的な支持を得てメルマガ大賞の教育・研究部門で5年連続第1位に輝いた。ブログ「親力講座」も月間PV20万超。『「叱らない」しつけ』（PHP文庫）などベストセラー多数。現在、全国各地の小・中・高校、幼稚園・保育園のPTA、市町村の教育講演会で大人気となっている。



おやのちから
親野智可等
教育評論家

ほめ写プロジェクトは公立諏訪東京理科大学教授 篠原菊紀先生と東京学芸大学総合教育科学系教授 岩立京子先生も参画しております。

自己肯定感チェックシート

下記14項目のチェックリストを各項目4段階で評価し、点数をつけてみましょう。

4点 とても当てはまる **3点** やや当てはまる **2点** あまり当てはまらない **1点** ほとんど当てはまらない

全14項目の点数を合算し、自己肯定感を測り知る目安としてお使いください。

① 自分に対して自信をもっている	点
② 自分自身に満足している(1)(2)	点
③ 今の自分が好きだ(3)	点
④ 自分には人と同じくらいの能力がある(1)	点
⑤ 自分の思ったことをはっきりと言う(3)	点
⑥ 困った時でも前向きに取り組む(3)	点
⑦ 自分には、よいところがある(4)	点
⑧ 難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦する(4)	点
⑨ 友達の前で自分の考えや意見を発表することは得意である(4)	点
⑩ 自分は色々なことができる	点
⑪ 自分は、色々いい考えが思いつく	点
⑫ 自分の親から愛されている(大切にされている)と思う(1)	点
⑬ 毎日を楽しんでいると感じる	点
⑭ 自分は頑張ることができる	点

「自己肯定感チェックシート」14項目の採用について
文科省や内閣府が実施した調査項目を参考に、ほめ写プロジェクトが研究し、上記14項目を採用。

参考：(1) 内閣府：平成26年我が国と諸外国の若者の意識に関する調査 (2) 国立青少年教育振興機構：平成26年高校生の生活と意識に関する調査 (3) 国立青少年教育振興機構：平成28年青少年の体験活動等に関する実態調査 (4) 文部科学省：全国学力・学習状況調査

合計 点 **56点**
満点

本チェックシートは「ほめ写プロジェクト」公式サイトでもお試しいただけます。

ほめ写 🔍

もっと詳しく知りたい方は… <https://homesha-pj.jp>