親子で読む

ままのわ ぱぱのわ

子どものゲームのやり過ぎに悩む保護者は多いようです。ゲーム障害の実態を知り、ゲームを抑制しようという意識が子ども自身に芽生えないと、保護者の悩みは解決しないのかもしれません。

課題記事は西日本新聞電子版でご覧ください。

解答例はこちら

11月18日付　西日本新聞夕刊７面「ゲーム障害の現実」

問題

問１　次から記事の内容に合わないものを一つ選んでください。
①記事に登場する29歳男性は、ゲームのことを「自分という存在を認めてくれる場」だと思った。
②記事に登場する27歳男性は、ゲームのやり過ぎで遅刻や欠勤が重なり、会社を辞めた。
③ゲームの禁止は、ゲーム障害の治療に有効だ。
問２　記事中の29歳男性は、ゲーム機器を取り上げられるとどんな態度を取っていましたか。
問３　ゲーム障害の治療について、曽良一郎教授は、どういうことが大事だと述べていますか。

会話のポイント

この記事を読んで、ゲーム障害に悩む２人が、なぜゲームに没頭してしまったのか、親子で話してみませんか。原因を知ることで、自分自身がゲームとどう付き合っていくべきかを考えるきっかけになるのではないかと思います。

10トレとは

西日本新聞社が提供する無料メールサービス「10分トレーニング」の略。新聞記事を読み、設問に答え、親子で感想などを話し合うことで、お子さまの「読解力」「思考力」「表現力」を育てます。

子の自己肯定感　育み方は？

北海道大大学院の加藤弘通准教授の研究によると、自己肯定感が高い子どもほど、挑戦心が旺盛で意見を主張する意欲も高い傾向にあるそうです。一方、思春期には思考が深まることで低くなるケースもあったとか。揺れ動く自己肯定感をどうすれば健全な状態に保てるのか。専門家からのヒントをどうぞ。大人にも応用できる内容です。　（田中敦子）

子育て相談室 解決のヒント

自己肯定感

★まずはママが心穏やかに

Q　わが子の自己肯定感を高めるために、母親としてできることを教えてください。（福岡県苅田町、43歳女性）

A　書籍「『自己肯定感』育成入門」（夜間飛行）著者・平岩国泰さんの話　小さい子の自己肯定感を平たく言うと「自分はここにいていい」という感覚です。この感覚を育てるために保護者ができることは「心の安全基地」をつくること。まずは親御さん自身が心を穏やかにして「何があっても味方だよ」と伝えてください。自己肯定感の大敵はストレスとプレッシャーですから、家庭は外で頑張った後に羽を休める「安息の場」であってほしいと思います。さらに自己肯定感を高めるには褒めて励ますこと。わが子を日々観察して気付く小さな成長を以前と比較して言葉にします。褒めるより「気付く」を意識するのがコツ。他の子や兄弟と比較する必要はありません。子どもがうまくいかなかったときには、親も失敗談を語り「お互い失敗もするけど、一緒に頑張ろう」などと励ましましょう。自己肯定感の育成には時間がかかりますが、皆さん悩みながら行っていますので焦らずに。子どものペースで寄り添い共感を続ければ必ず成果は表れます。

★黄金比は褒める５、叱る１

Q　息子を褒めて育てたら自己肯定感は育ちましたが、うまくいかないことを周りのせいにする癖も付きました。どうしたらいいですか？（福岡市城南区、45歳女性）

A　一般財団法人「ほめ育財団」（大阪市）原邦雄代表理事の話　人の自尊心には「大切な存在・有能だと認めてほしい」「人に好かれたい」という三大欲求があり、感謝、称賛、好意を表す褒め言葉をかけられると、自信を持ち、能力を最大限発揮できるようになるといわれています。ただ子どもの褒め方にはコツがあり、努力の過程や「人として何が良かったか」などを具体的に伝えるのが肝心です。また「褒める」と「叱る」はセットで行うこと。黄金比率は５対１です。改善点にも着目し理性的に指摘してこそ、健全な自己肯定感は育つのです。実は私も母に褒められて育ちました。やんちゃで学校の先生に叱られることも多かった私ですが、母は「誰が何と言おうと味方だよ」と覚悟も示してくれました。「これほど自分を理解しようとしてくれる人を絶対悲しませてはならない」と誓ったものです。お母さん！　褒める育児に自信を持って。ぜひ、お子さんの可能性を伸ばしてあげてください。

★国民性の違いが大きい

Q　若者の自己肯定感が高い国と日本のように低い国では、教育に大きな違いがあるのですか？（福岡市早良区、46歳女性）

A　福岡教育大大学院・小泉令三教授（学校心理学）の話　日本の若者の自己肯定感が他国に比べて低いのは、国民性や文化の違いによるところが大きいと思います。日本人は集団志向的で「均一」を好むため、「出る杭」は打たれがち。処世術として「謙虚さ」を心掛けているうちに自己肯定感が低めになったのでしょう。反対に国民の人種が多様で個性を重んじる文化の米国などは国際調査で、自己肯定感が高めの結果が出ています。外国と相対的に見て自己肯定感が低いことは、日本で生きる上では必ずしも悪いことではありません。ただ、国際社会で外国人とビジネスなどで渡り合う際には支障もある。このため近年は日本の教育でも米国同様、健全な自己肯定感や意見を主張する力を育てるようなプログラムが取り入れられつつあります。

毎月の「子育てアンケート」の中で、相談内容を募集しています。採用された方には、500円分のクオカードを進呈。参加には10トレへの登録が必要です。10トレの詳細はこちら。

ひまわり

楽しかった部活　西前 陽成＝15

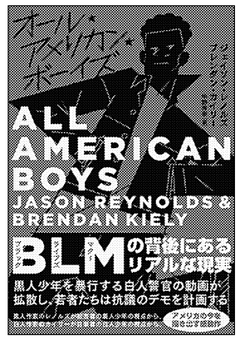
私は中学校の部活動でこんなにも濃くて楽しい日々を送れるとは思ってもいませんでした。毎日行くのが楽しみで「今日はどんな技を学べるのだろう？」といったことをいつも思っていました。

今思えば長いようであっという間の3年間でした。技術面だけでなく人間性についても学ぶことができました。また、多くの方々に応援していただき、とても助けられました。一緒に過ごした部の仲間や毎週私たちに誰よりも熱心に指導してくださった顧問の先生やコーチ、どれも、私にとってかけがえのない大切な存在でした。今までもそしてこれからも、きっとない経験を一生の思い出として頑張っていきたいと思います。

（福岡県大野城市・中学生）

この本 読もう

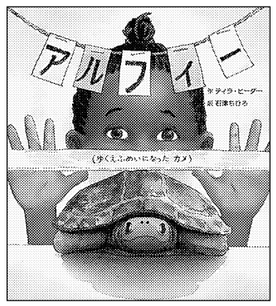
オール・アメリカン・ボーイズ
（ジェイソン・レノルズ、ブレンダン・カイリー／共著、中野怜奈／訳）



★偕成社、1650円
★中学生から

黒人少年ラシャドは万引きを疑われ、白人警官から激しい暴行を受ける。目撃した白人少年クインは、警官が友人の兄だと気づく…。黒人作家レノルズが黒人少年の視点で、白人作家カイリーが白人少年の視点でアメリカの今を描き出す。

アルフィー
（ゆくえふめいになった　カメ）
（ティラ・ヒーダー／著、石津ちひろ／訳）



★絵本塾出版、1650円
★幼児から

ニアは6歳の誕生日にカメのアルフィーと出あう。アルフィーが大好きになるが、おとなしいのでいるのを忘れてしまうことも。しかし、ニアの7歳の誕生日の日、アルフィーは突然姿を消してしまう…。心温まるラストが待っている。

日本　どっちからよんでも　さんぽっ　にっぽんさ
（本村亜美／著、高畠純／作画）

★絵本館、1540円
★幼児から

前と後ろ、どちらから読んでも同じ言葉になる回文。「まさか　さがが　さかさま」（佐賀県）など47都道府県名を盛り込んだ〝ご当地回文〟を紹介。思わず笑ってしまう言葉遊びの楽しさを、ユーモラスで色鮮やかな絵が引き立てる。