



# ささゆり

1月 特別号

令和3年1月18日  
七尾市立中島小学校

教育目標 「心身ともに健康で、自ら学ぶ児童の育成」  
めざす学校 「子どもが毎日喜んで通える学校」  
学校メールアドレス [nakasho@edu.city.nanao.ishikawa.jp](mailto:nakasho@edu.city.nanao.ishikawa.jp)

TEL 66-0055  
FAX 66-6650  
文責 岩崎

## 自己有用感を高める取組または出来事

ご協力ありがとうございました。読ませていただいて、保護者の皆様が、愛情をもって家族の大切な一員としてお子様と向き合っていることが伺えました。1月の児童集会で少し紹介しました。尚、紙面の関係上、私の判断で一部表記を変更しましたことをご了承願います。

就寝時に1日の振り返りをして、「今日は〇〇してくれてありがとう。とても助かったよ。」や「〇〇してくれたことが面白くて元気が出たよ。」等、具体的な出来事の話をして感謝の気持ちを伝えました。

毎日小さな取り組みなのですが、食後に必ず食器を洗い、ふき、棚に片付けるまでを手伝ってくれます。とても手早く、助かるのは勿論、毎日、成長を感じながら見守っています。

炊きあがった最初のご飯を「おぼくさん あげてきて！」とお願いするとすぐに仏壇に行きます。「ありがとう。おばあちゃんも喜んでいるよ！」と感謝の気持ちを伝えています。



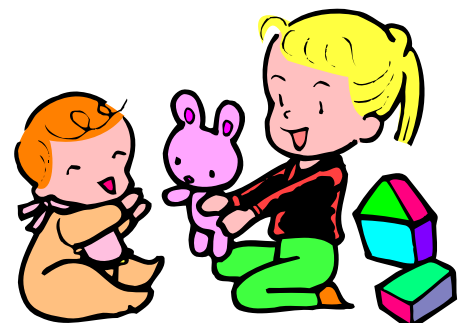
母である私の心の支えとなって家事の手伝いをしたり、兄弟で仲良くしてくれたりするので両親はうれしいです。夜寝る前に3人で絵本を読んで、親子のほっとする時間を過ごさせてくれています。

祖母の入院で家事の量が一気に増えました。その中で、「何か手伝うことない？」と自ら言ってくれることが増えました。洗濯物をたたむ、配膳をする、進んで手伝ってくれるそんな時には、感謝の気持ちを伝えるようにしています。「ありがとう」「助かったよ」「うれしいわ」「また頼むね」と一言伝えることで、次への行動につながってくれるといいなあと思います。

一人暮らしの祖母が困っているだろうと思い、主人と二人で祖母の家の除雪をしてくれました。「足や腰も本当に痛くなって、いつも大変な思いをしていたけど、本当に助かったよ。ありがとうね。」とってもらえたそうです。おばあちゃん子の娘は祖母の役に立てたことがうれしかったようです。

下の子のお世話（泣いていたら抱っこする等）をよくしてくれます。「あなたのおかげで下の子が笑っているね！」と声をかけています。私も、助かるよと伝えています。

仕事始めの夜、足がむくんでいたかったので、上手く貼れない私に代わってふくらはぎに湿布薬を貼ってもらいました。かゆい所に手が届くと言いますが、とても助かりました。



疲れて帰った時や気分が落ち込んでいる時、手をつないだりハグをしたりすることでとても癒されます。私にとって我が子は、「心のサプリ」です。

特別大きな取組は行っていませんが、成長と共にできるようになった行動（我慢する等）は誉めたり一緒に喜んだりしてかわいい存在であることを言葉に出して伝えています。

毎朝早く出勤するお父さんのために、自ら「やりたい!」と言い、眠たさに負けず4時に起床し、お弁当を作りました。いつも作っているおばあちゃんからも「助かるわ」と言ってもらえて嬉しそうでした。これからもお休みの日は作ってくれるそうです。



正月に親戚の子どもが集まった時、けんかになったりもめたりすると仲裁役となり、仲良く遊んだりお手伝いをしたりすることができていました。我が子がいることで穏やかな空気になります。

暮れで忙しい時、お客の対応や手伝いをしてくれるので大切な孫です。一緒に外出した時、私が車に気が付かず道路を横断しようとしたら、私に手を引っ張り運転手の方を向いて深々とお辞儀をしました。その時、孫の存在を改めて感じ、教えられました。

私は不規則な勤務をしており、夜勤で週に1～2回は家を空けることがあります。そこで冬休み、「自分のできる手伝い何でもいいから。母ちゃん助けて。」とお願いしました。すると、少しずつ手伝いをするようになり、「(夜勤で) 疲れとるやろ。座とっていいよ。」「自分でやるからいいよ。」等、優しい言葉をかけてくれ、本当にうれしくなりました。夜勤で寂しい思いをさせていると思っていましたが、心の成長を感じ、私もさらに頑張らねばと思いました。

私自身が最近「家族のために何かをすることが苦痛で仕方ない」と思っていたので、「自己有用感」について調べてみて、自分自身の低さに気が付きました。家ではそれぞれの子どもの得意なことと私の苦手なことを考えて手伝いを頼むことがあります。

自己有用感とよく聞きますが、どうすればよいかわかっていなかったので、配布物を読み、できたことは誉め、自分から声をかけていこうと思いました。

毎夜、一緒に布団に入った時、必ず「ありがとう」と言ってから寝ました。我が子から「今日どんな仕事をしたの?」と話しかけられるようになり、「何かあったらこの時間でもいいのだからお話ししてね。」と会話の時間を作った。



犬を飼うようになり、世話が大変で、今までと生活が大分変わりました。でも、我が子は、見て見ぬふりはせず、家族の一員として愛情を持って世話をしたり手伝ったりするので、とても助かります。犬を飼うことで、改めて優しい心を持っていることを実感しています。

できることを増やし、自立していく中で「自分に自信を付けてほしい」と考え、我が子のゆっくりペースを尊重しつつ、見守りながら自分の事は自分でできるよう促しました。手伝いを頼み、できたことにはありがとうと感謝を伝え、家族の一員として役に立っていると自覚できるように取り組みました。

## Let's call..オアシスライン

～親と子のなんでも電話相談室～

受付時間: 13:00～16:00(月曜～金曜)

TEL 0767-52-0783

相談内容: 悩んでいること, 困っていること

\* 匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

～オアシスライン担当～

