



代っ子通信

令和7年9月10日
<第28号>
校長 平塚智康

子どもたちのたくましく生きる力を育むために

9月8日（月）～10日（水）、1年生・5年生の各学級と特別支援学級で、「子どもたちのたくましく生きる力を育むためのワークショップ（CAP ワークショップ）」を行いました。（8月27日の午後には教職員対象のワークショップ、そしてその日の夜には保護者・地域の方々を対象としたワークショップを行いました。）

私は、今年で教員になって38年目になります。私が新採の頃は、学校に「不登校」とか「いじめ」といった言葉も定義もなく、子どもたちが元気に学校に来ることが当たり前の時代でした。しかし、子どもたちを取り巻く社会は大きく変化し、今、社会全体が先行き不透明で不安な時代となっています。社会や大人の影響を強く受ける子どもたちの中には、不安感が強く、自分に自信がなかったり、自己肯定感を持てなかったりする子どもがとても増えています。子どもたちのこうした不安感や自己肯定感の低下などが、「不登校」や「いじめ」の原因となっているケースが散見されます。

そこで、私が常々大事にしたいと思っていることは、子どもたちのレジリエンス（はね返す力、心の回復力）を高めるということです。今回のCAP ワークショップもそのための取組の一つです。11月5日の授業参観後の学校保健委員会では、金沢大学准教授の村山先生によるワークショップも実施しますので、多くの保護者の皆様に参加していただきたいと思っています。

CAP いしかわは、子どもへの暴力防止の人権教育プログラムを実施している団体です。自治体によっては、全小学校で CAP の人権教育プログラムを実施しているところもあります。CAP の先生方から、子どもたちは自分自身の「安心・自信・自由」を、自分自身で守ることの大切さについて、ロールプレイ（役割演技）などの体験を通して学んでいました。いやなことはきっぱり「いや！」と断る、自分一人で断れない時は友達の力を借りたり、おうちの人や先生に相談するという、SOS の出し方についても学びました。

教職員・保護者ワークショップでは、同じく CAP いしかわの講師の先生方から、現代の子どもの置かれている社会的背景や子どもたちの心理、そして、子どもたちに「安心・自信・自由」を与え、勇気づけるために、親や大人がどのように子どもの話を聴いたらよいのか、どんな言葉をかけたらよいのか、などについて具体的に学びました。参加いただいた保護者・地域の皆様ありがとうございました。



<1年生のワークショップの様子>



<5年生のワークショップの様子>

<CAP 保護者ワークショップ資料より>

① 親や教師は、どのように子どもたちの話を聴いたらよいのか？(子どもが心を開く聴き方)

大切な子どもの話を聴くために・・・

7つのアドバイス

- 否定せず、アドバイスせず、一生懸命聴きましょう。
- 「話してくれてありがとう」と伝えましょう。
- 自分を責めていたら、「あなたが悪いのではない」と伝えましょう。
- 「かわいい」「こわい」…、気持ちの言葉をくり返し共感して聴きましょう。
- びっくりするようなことを言っても、まずは「あなたを信じる」と伝えてください。
- 「どうしていいかわからない…」と言ったら、「何かができることはある」と一緒に考えてください。
- 将来の不安を訴えたら、「きっと大丈夫だよ」と希望を持てるように対話してください。

3つのポイント

- 大きな状況の時、子どもが普段と違う行動をとるのは当たり前のことです。叱ったり、責めたり、過剰に心配しないで、そんなときは、ゆっくりと時間をかけて、7つのアドバイスを使ってください。
- 子どものモデルはまわりのおとなです。おとなも大変な時は気持ちを聴き合い、助けを求めてください。
- 子どもは傷つきやすいだけでなく、驚くほどの回復力を持っていることを忘れないでください。

エンパワメント

子どもは誰でも生まれながらにみずみずしい個性、感性、生命力、能力、美しさを持っています。エンパワメントとは子どもの本来持っている力を信じ、肯定し、その力が十分に發揮できるように働きかけることです。周りのおとなとのちょっとした言葉かけ、配慮、支援があれば、子どもはどんな状況でも乗り越えることができます。そして特に大切なことは、子どもの話を「聴く」ことです。

●もっと CAP を知りたいあなたへ（参考図書）

- 森田ゆり（1998）『エンパワメントと人間—こころの力のみなみへ』角川出版社
- 森田ゆり（1997）『あなたがいる。あなたの心、あなたのからだ』講談社出版
- 森田ゆり（2003）『気持ちの本』講談社出版

② 親や教師は、どんな言葉を子どもたちにかけたらよいのか？(子どもを勇気づける言葉かけ)

日常生活中で CAPで書ったことを子どもと話し合ったり、練習してください。CAPのメッセージやスキルは子どもの心に深く残ります。

こんなときどうするの?

NO

- もし、クラスの友だちから何度もからかわれたり悪口を言われたら…。
- もし、友だちが無理やりやたくないことを押し付けていたら…。
- もし、誰かから「あの子を無視しよう」と説いたら…。
- もし、よく引っこ抜いてる人が気持ち悪い触り方をしたら…どうする？

GO

- もし、外で知らない人が「道を教えて」とウソを言って近寄ってきて怖くなったら…。
- もし、知らない人が連れて行こうとしたら…。

TEL

- もし、友だちからいじめられて「このこと告げ口するなよ」と言われた…。
- もし、誰かからいやな触り方をされ「秘密にしろ」と言わされた…。

権利を守る大切なスキル NO・GO・TELLの選択肢

CAPプログラムでは子どもが暴力にあいそうになってしまったときにできることを具体的に教えています。暴力は力関係の差がある中で起こるので「NO！」などなかなか言えません。CAPのメッセージは「NO」と言つていいんだよ、でも言えないことももあるよね、言えなくてもあなたが悪いんじゃない、言えなかったら他に何ができるんだろう、添げてもいいわ、相談しようなどどこまでも問題解決のための選択肢を、子どもと一緒に考えていきます。おとの CAP活用があつて初めて1回限りの短いワークショップのメッセージが子どもたちの中に春づいていきます。

エンパワメントの言葉の GIFT

子どもの心はホカホカとあたたかになります。

さあ、今度はあなたの番。あなたなら子どもに、どんな言葉をかけますか？