



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増えています。子どもたちのそ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、現代の子どもが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

- 1 否定せず、アドバイスせず、一生懸命聴きましょう。
- 2 「話してくれてありがとう」と伝えましょう。
- 3 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。
- 4 「かなしい」「こわい」…、気持ちの言葉をくり返し共感して聴きましょう。
- 5 びっくりするようなことを言っても、まずは「あなたが信じるよ」と伝えてください。
- 6 「どうしていいかわからない…」と言ったら、「何かできることはあるよ」と一緒に考えてください。
- 7 将来の不安を訴えたら、「きっと大丈夫だよ」と希望が持てるように対話してください。

子どもが困っているとき、どうしていいかわからないとき、いろんなサインを示しているときは、おとなは忙しくてもちょっと手を止め、子どもに視線を合わせ、子どもの話を聴いてください。そんな日々の積み重ねが、子どもの生きる力を高めます。あなたの存在は子どもにとって、とても大切です。

3つのポイント

- 1 大変な状況の時、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。
- 2 子どものモデルはまわりのおとなです。おとなが大変な時は気持ちを聴き合い、助けを求めてください。
- 3 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。

Empowerment

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、その力が十分に発揮できるように働きかけることです。周りのおとな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 (1999) 『エンパワメントと人権—こころの力のかなたへ』 解放出版
 森田ゆり (1997) 『あなたが望む、あなたの心、あなたのからだ』 集思館出版
 森田ゆり (2003) 『気持ちのま』 集思館出版

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)

おとなのあなたに知っておいてほしいこと…3. 練習でスキルアップ

日常生活の中でCAPで習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回もからかわれたり悪口を言われたら…

●もし、友だちが無理やりりやかくないことを押し付けてきたら…

●もし、誰かから「あの子を無視しようよ」と誘われたら…

●もし、よく知っている人が気持ち悪い顔をしたら…どうする？

こんなときどうするの？ GO

●もし、外で知らない人が「道を教えて」とウソを書いて近寄ってきたら…

●もし、知らない人が連れて行くことになったら…

こんなときどうするの？ TELL

●もし、友だちからいじめられて「このこと告げ口するなよ」と言われたら…

●もし、誰かからいやな触り方をされて「秘密にしろ」と言われたら…

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」といって断ることができません。CAPのメッセージは「NOと断っていいんだよ、でも断えないこともあるよね、断えなくてもあなたが悪いんじゃない、断えなかったら他に何ができるんだろ。逃げていいよ、相談しよう」と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。おとなのCAP活用があっても初めて！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残っています。

GIFT

エンパワメントの言葉のギフト

子どもの心はホカホカとあたたかくなります。

Good! 大切な人だよ

You're a joy えらかったね

You are right! ありがとう

ナイス! できた!

Great! 元気かい

大好き! そうだね!

Well Done いいねえ

Well Done そうだね!

Well Done よくやってるね

すごい! それでいいよ

すごい! たすかるなあ

すごい! I'm proud of you

がんばったね

Beautiful ステキ!

Beautiful 素晴らしい

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？