

iWATA GAKUEN

# CURIOSITY

好 奇 心

学校法人岩田学園  
いづみ幼稚園 みたま幼稚園  
2022年度保育研究

ウェルビーイングを中心にした幼稚園づくり



## 1. 主題設定の理由

「新しいことを知りたい」「発見が楽しい」「もっとやってみたい」というワクワクの種は「好奇心」にあるのではと着目した。脳が急速に発達する幼児期は新しいことを学ぶ能力が高まっており、日常のあらゆる場面で周囲の世界を探検する姿が見られる。1年を通して、「好奇心」から子どもの姿をとらえ、環境（ヒト・モノ・コト・空間）について観察や試行を行った。



## 目 次

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1 | 主題設定の理由                            |
| 2 | 好奇心とウェルビーイング                       |
| 3 | 好奇心てなんだろう？                         |
| 4 | いづみ幼稚園 事例「影に夢中」                    |
| 5 | みたま幼稚園 事例「これってごみじゃないの？」            |
| 6 | まとめ                                |
| 7 | 付録：子どもも大人も幸せに成長するヒント（子育てセミナーの感想より） |

## 2. 好奇心とウェルビーイング

多くの研究で、好奇心が高い人々はより幸福で人生に満足している傾向があることが示されている。

- ・好奇心が高い人ほど心理的幸福感が高い傾向がある。(Naylor, 1981; Park, Peterson, Seligman, 2004; Vittersø, 2003)
- ・好奇心は人生の満足度と一番結びつきの強い5つの強みのうちの1つ。(Seligman&Peterson, 2004)
- ・好奇心が高い人は他の人の視点や感情に関心を持ち、より深い関係を築く傾向がある。(Kashdan, Roberts, 2004)
- ・人生の意義探しに役立つ。(Kashdan, Breen, Terhar, 2007)
- ・好奇心は自分の快適ゾーンを出るストレスを軽減するのに役立つ。(Kashdan, 2007; Spielberger and Starr, 1994)
- ・好奇心は自分自身に挑戦する原動力にもなる。(Kashdan and Silvia, 2009)
- ・好奇心があると学ぶ意欲が強い。(斎藤, 2014)

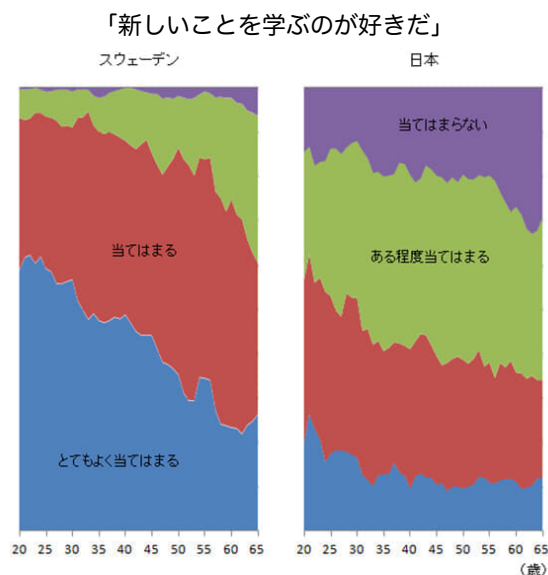
「日本人の知的好奇心は20歳ですでに老いている」(OECD調査)

国際成人力調査(PIAAC, 2012)によると、日本人(16~65歳)の学力は世界の上位であるが、学びの原動力となる「知的好奇心」(新しいことを学ぶのが好き)は他国に比べて低いことがわかった。またスウェーデンと日本を比較すると、日本の20歳の知的好奇心は、スウェーデンの65歳とほぼ同じであることがわかった。好奇心は、自己肯定感や創造性、問題解決能力も向上させるものであり、生涯にわたり新しい学びへの意欲があることは人生の質(ウェルビーイング)を高める。

図表 5-2 知的好奇心の国際比較(指標)

| 国名     | 指標    |
|--------|-------|
| スウェーデン | 3.242 |
| アメリカ   | 3.225 |
| デンマーク  | 3.224 |
| フィンランド | 3.214 |
| キプロス   | 3.161 |
| スペイン   | 3.141 |
| カナダ    | 3.138 |
| ノルウェー  | 3.132 |
| フランス   | 3.017 |
| イタリア   | 2.947 |
| オーストリア | 2.902 |
| アイルランド | 2.895 |
| イギリス   | 2.891 |
| ドイツ    | 2.862 |
| オランダ   | 2.810 |
| ベルギー   | 2.739 |
| スロバキア  | 2.724 |
| チェコ    | 2.671 |
| ポーランド  | 2.650 |
| エストニア  | 2.630 |
| ロシア    | 2.494 |
| 日本     | 2.298 |
| 韓国     | 2.145 |

OECD (2013), The Survey of Adult Skills Reader's Companion, OECD Publishing.  
出典「国際成人力調査が示す日本及び諸外国の社会的アウトカムの特徴」国立教育政策研究所



出典：Newsweek日本版

子どもたちには、

- ・安全な空間を作り、不快な感情を認識し、これらの感情が正常であることを理解する手助けをすること
- ・答えを与えるのではなく質問すること
- ・教師自身も好奇心を持つこと

によって、好奇心を育てることができる。これにより、子どもたちは自分が不思議だと思ったことや違和感を感じたことについて誰かに質問したり、自分自身で物事を探求したり、うまくいかないかもしれないけれどやってみようとしたりすることに安心感とサポートを感じるようになる。

### 3. 好奇心てなんだろう？ 教師がグループにわかれ、次の3の視点から好奇心について考察した。

#### ① 好奇心の定義

- ・物事を探求しようとする根源的な力。自発的な調査・学習や物事の本質を研究するといった知的活動の根源となる感情を言う。
- ・新しいことや知らないことに興味を持つこと
- ・赤ちゃんのときから持っている
- ・好奇心の類語「ときめく・目を奪われる・くぎづけ・目が輝く・目を見張る・はまる

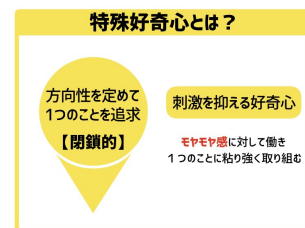
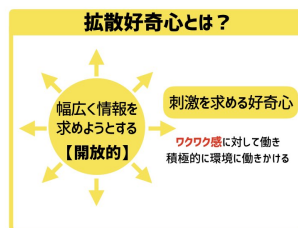
感情 ⇒ 好き・楽しい・おもしろい・ワクワクする・ときめき

行動 ⇒ やってみたい・知りたい・どうしてだろう・どうなるんだろう・何だろう・興味をもつ

#### ・好奇心の種類 Berlyne (1960)

拡散的好奇心：いろんな方向に発生する知りたい！という欲求

特殊的好奇心：1つのことを追求したい！という欲求



出典 <https://mublog01.com/be-extremely-cautious>

歌「好奇心のとびら」「プリキュアの主題歌」の歌詞から読み解く好奇心

- ・色々な気持ちが詰まっている。・好きなことがたくさんある。
- ・失敗や挫折を怖がらずに思い切りやってみようと背中を押してくれる言葉が多い。
- ・どうなるのか、どんな結果になるのかは関係なくどう感じるのかを大切にしている。
- ・今を大切にしている

「私たちが面白いと思うことの多くは、初めから面白いのではなく、注意を注ぐ労を払ったから面白いと思えるのである。」ミハイ・チクセントミハイ『フロー体験入門：楽しみと創造の心理学』世界思想社（2010）



注意を向けなければ「魅力のない石」。  
そこにあるのに認識もしない。



<好奇心スイッチ>



「ぼくのいしころ」

注意を向けると「魅力ある石」になる。  
→いろんな形がある！  
→いろんな色がある！  
→集めたい！  
→どんなことして遊べるかな？  
→他の場所にはどんな石があるんだろう？

身近な  
「面白い！」  
に気づく絵本



「ぼくのいしころ」  
かがくのとも2021年10月号  
中村文 文/斎藤横 絵  
福音館書店



「はこはこ？」  
アントワネット・ポーティス著  
中川ひろたか訳  
光村教育図書



「っぽい」  
ピータ・レイノルズ著  
ながわちひろ訳  
主婦の友社



## ② 好奇心旺盛な人が持っている力は？

＜アニメのキャラクターから考えてみた＞

ラプンツェル・ルフィ・サトシ・バズ・アーニャ・少年探偵団（コナン）

○ これらのキャラクターに共通する特徴は？

- ・自分の好きなものに敏感に反応している
- ・やりたいことに向かう力、決断力がある
- ・新しいことをやってみたい気持ちが強い
- ・気持ちが前向きで「知りたい」「やりたい」の欲求に向かっている
- ・行動が大胆、性格が明るい、とにかく元気

○ 困難に直面したときは？

- ・失敗をむしろ楽しんでいる
- ・わくわくしている、なんとかなるだろうと前向きに捉えている
- ・信頼できる仲間がいる
- ・目標に向かって突き進む

○ おさるのジョージ・塔の上のラプンツェルの考え方や行動などから見えてきたこと

- ・行動力…気になったらすぐ行動
- ・柔軟力…視野が広くいろいろな視点で考えられる。
- ・学習力…いろいろなことを知りたいと思う。
- ・挑戦力…怖がらずどんなこともやってみようの気持ち、後先を考えない、一歩を踏み出す勇氣
- ・発見力…面白そうと思うことを見つける力、興味を広げる力
- ・転換力…失敗しても前向きにとらえる
- ・継続力…ひとつのことを突き詰めていく。
- ・客観力…自分と他者と分けて考えることができる。

＜子どもたちを観察＞（好奇心が芽生えたとき・好奇心を持っている時の様子）

【表情】目がパツと明るく大きくなってキラキラする。ハッとした表情

【行動】・目標や未知なものに向かって考えたり試したりする。

- ・考えたこと、イメージしたこと、やってみたいことをすぐに言葉にしようとする。
- ・積極的に動く
- ・一歩を踏み出す
- ・いろいろなことを思い付き表現する
- ・没頭する
- ・大きい声で早口で話す
- ・擬音が多くなる
- ・何度もやってみようとする

【気持ち】

- ・興味を持つ。
- ・心が動く。（わくわく・ドキドキ・そわそわ）
- ・知りたいと探求する。
- ・何度も繰り返し楽しむ中で新たな発見や課題などを見つけ継続的に楽しむ。

## ③ 大人はどのように関わる？（アニメから学ぶ）

| おさるのジョージの「黄色い帽子のおじさん」                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 塔の上のラプンツェルの「ユージーン」                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・全部受け入れる、見守る</li> <li>・再チャレンジを応援</li> <li>・常識にとらわれない</li> <li>・怒らない、失敗してもやってみたことを褒める</li> <li>・自主性を尊重する</li> <li>・どうしてその行動をとったのか聞いてみる</li> <li>・考えを押し付けない</li> <li>・すぐに答えを言わない</li> <li>・絶対的な安全基地（安心して帰れる）</li> <li>・必要以上の手出し口出しをしない</li> <li>・ジョージの社会との関わりの場を作っている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動を止めない。</li> <li>・愛を伝えている。</li> <li>・選択を与える。</li> <li>・見守る（一人にしても独りにはしない）</li> <li>・失敗しても励ます。</li> <li>・やりたいと思ったことを汲み取ってチャレンジできる環境を作る。</li> </ul> |

＜好奇心を育む中で幼稚園生活において難しいと感じていること＞

- ・十分な時間の確保。
- ・自分で生み出すことが苦手な子に対し、日々の中での仕掛ける難しさ。
- ・子どもの考えを引き出したり、自主的に活動する楽しさを味わえるように関わり、好奇心を持てるようにすること。
- ・大人の概念での「できる」「できない」（良・悪）

#### 4. いづみ幼稚園 事例「影に夢中！」（4歳児）

朝、空き箱が教室の床に散らばっていた。朝日が当たり、空き箱の影が長く伸びていた。登園してきた子どもたちはこれを見て「夕方になった！」と言い、影に関心をもった。そこから遊びが広がっていった。

##### ①「夕方になった!」(影発見・興味を持つ)



朝日で伸びる影  
「煙突みたいだね」  
「街ができていたよ!」

##### ②「テラスだと影がよく見えるね」



ここなら光がいっぱいだよ!!

##### ③「積み木でおうちができた!」(繰り返しあそぶ)



「ガオー!!」  
～怪獣が街を壊すというストーリー～  
影が家に見えるでしょ?

##### ④「どうなるかな?」「影を作ってみよう」(試行錯誤)



##### ⑤「もっと影であそびたい」→「こんな物もあるよ」OHP登場!



・僕、影だとこんなに大きいよ!  
・きれいな色  
・「これは何でしょう」クイズ!

## ⑥発見



「雪だと影がよく見えるね」  
「影鬼ごっこしようよ！」



ヒヤシンスを日向へ…あっ！！  
ヒヨコが並んでいるみたいだね



「ヒヨコの心臓かな？」  
「キラキラしてるもん」

### ○ 好奇心のある子どもの姿は？

- ・子どもは好奇心の塊「知りたい！！！」
- ・とにかくやってみみたい・触れてみたい・模倣
- ・一人でやってみみたい
- ・どうなるんだろうという期待感
- ・変化を楽しんでいる
- ・何度も繰り返す
- ・なんか面白そう、なんだろう？とおもしろそう楽しそうな雰囲気になれる

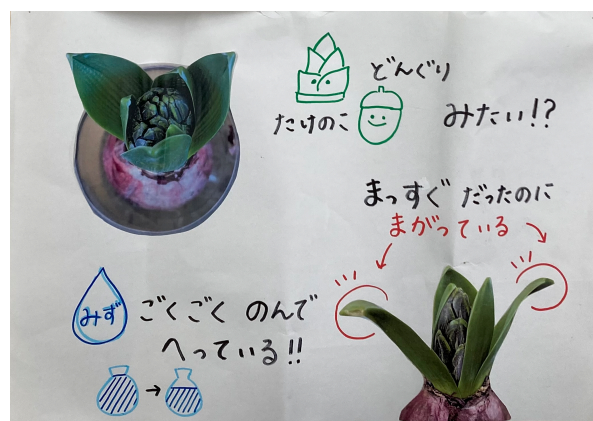
### ○ 教師はどのように関わった？

- ・子どもの面白い発言や気づきに注目する。
- ・心が動いたときに共感し、寄り添う。
- ・答えを簡単に言わない。むしろ一緒に面白がり、悩んだり考えたりする。
- ・時間に余裕を持ち、必要に応じて環境を用意する。
- ・調べたいときにインターネットを活用してみた。見て知るだけでなくそれが体験に繋がるように。

### ○ 心がけたいこと

- ・誰もが生まれ持っている「好奇心」を大人が受け入れる時間と心の余裕の確保
- ・自由と制限のバランス
- ・継続できる環境作り（片付けなくてもいい場所など）

ヒヤシンスの観察 子どもの気づきや発見を可視化することで、子どもたちに新たな気づきが生まれた。





## 5. みたま幼稚園 事例「これってごみじゃないの？」（3歳児）

年少組の子どもたちが、リサイクルに出す牛乳パックを発見したところから始まった。  
教師がA児と牛乳パックを切っていると、

興味・知りたい（発見力）

B児：「何しているの？」 教師：「牛乳パックを切っているんだよ」 B児：「なんで？何かに使うから？」

教師：「原田さんが環境センターっていうところに持って行ってきて、そこで何かまたつかえるものに変身するらしいよ。」

B児：「じゃあこれってゴミじゃないってこと？」

疑問・気が付き（柔軟力）

教師：「そうだね。ゴミじゃないってことかな？」 → 答えを出すのではなく、一緒に疑問を抱く。

B児：「本当？本当にゴミじゃないってこと？本当かどうか確かめてみようよ。」

教師：「でも、どうやって確かめようか？」 → こどもと一緒に考える。

悩むB児。近くにいたC児も話を聞いていて3人で顔を見合わせる。良いきっかけと思い、仕掛けてみる。

教師：「いつもみんなが飲み終わった後、水で洗ってこんな風に切って変身させているんだ。」

B児：切って開かれた牛乳パックを見つめて、「じゃあもう一回洗ってみる？」

C児も誘い、水をためてそこへ牛乳パックを入れてみることに。

手を入れて触ってみると…

B児：「なんかやわらかくなってない？」

C児：「やわらかい。」

教師：「水に入れたら、柔らかくなってきたね。D児もやってみない？」

E児：「やる。」「やわらかいね。」 教師：「なんかめくられてきてない？」

B児C児：「本当だ！！」

B児とC児がめくろうとするとうまくできず、破りはじめ、楽しくなりどんどん破っていく。

→子どもが何を考えているか理解に努める。見守る。

B児：「これどんどん柔らかくなってきてない？」

教師：「これ、もっともっと長い時間つけて置いておいたらどうなるかな？」

→子どもの心が動きだすのを待つ。

B児：「やってみる？実験してみよう！」

やってみる（挑戦力・探求力）

そのまま置いておくことに。2日後、見てみると B児C児：「どろどろだね」

破いたり、新たに牛乳パックを入れたりすることが続く。 → 見守りの姿勢

翌週、お休みを挟んだからか、牛乳の残りでカビが生えていた。子どもたちと少し見て、きれいじゃないから捨てようか、という話に。その後も実験しよう！と楽しいあそびの一つに。

→うまくいかないことも含め、一つひとつが良い経験と捉える。

リサイクルということのいい経験になるかとも思い、

紙作りキットを仕掛けてみることに。

教師：「こんな紙を作れるものがあるのだけど、牛乳パックでやってみる？そしたらゴミかどうか確かめることができるかな？」 → ちょっとしたスパイスをかける。「やってみたい」をサポートする。

つまずき・前向きさ（転換力）

B児：「やるやる！」 説明書を読み、つけておいた牛乳パックを薄く広げておく。

乾かすと…「紙っぽくなった」「ゴミじゃなかった」「でもなんか書けなさそう」

教師：「他にも何か紙に変身するものあるかな？」 → 実現をサポート

子ども：「たしかに！」お部屋にあった新聞でもやってみることに。

すぐに柔らかくなるが、黒くなってしまう。

子ども：「これじゃだめだね」

教師：「ほかに捨てるけどゴミじゃないものあるかな？いらない紙あるかな？」

→答えを提示するのではなく子どもと考える。

子ども：「職員室に聞いてこよう！」「いらない紙ください。」

ミックスペーパーの紙をもらい、やってみることに。すると…成功!!

子ども：「紙ができた」「ママにお手紙書かない？」「やっぱりゴミはゴミじゃなかったんだ！！」

B児：「いらない紙がお手紙に変身するならゴミじゃなくなるんだ！」

気付き②  
紙にはなったけど…  
文字は書けないかも

気付き③  
ゴミじゃなかった！！

その日から、紙作りを楽しみ、小さくちぎってペットボトルに水と一緒にに入れて振り、作るのが、ボロボロになり、うまくいかない。

説明書をよく読んで、のりを少し入れてみることに。すると、うまくでき、楽しむように。

→実現をサポート

ゴミの実験というより、紙作りを楽しむようになった。

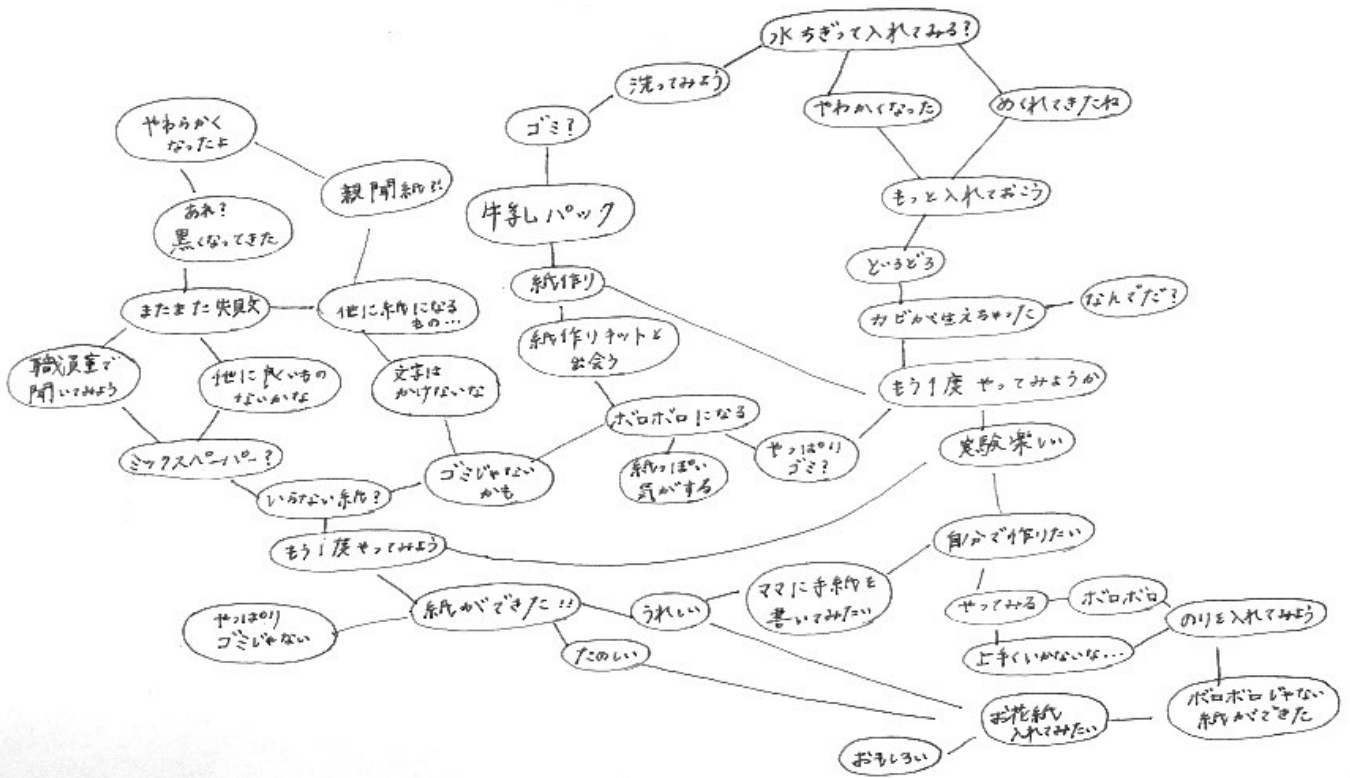
花紙をペットボトルに入れてしゃかしゃかするなど応用して楽しむようになった。

興味が広がった





## ○ エピソードから見てきた子どもの心の動き



○ 振り返りでの気づき（2通りの好奇心がある）

- ・未知を知りたいから出てくるいろいろな気持ち、出来事から無限に広がっていく。試行錯誤を繰り返す。
- ・ある程度予想されていることに対して、どう感じ、どう考え、どう進むのか。色々な出来事や興味で変化していく。

## ○ 教師の関わり方

- ・子どもの心が動く材料になりそうな物を用意する。→ 子どもの心が動きだすのを待つ。
- ・子どもが何を考えているか理解に努める。
- ・いろいろな本物に触れる機会を作る。
- ・環境構成の工夫をする。
- ・「やってみたい」をサポートする。（実現できるように後押しする）
- ・否定せず興味を大切にする。
- ・子どもが何を考えているか理解に努める。
- ・自分の枠にとらわれずにいる心を大切にする。
- ・同じ気持ちになって一緒に疑問を感じる。一緒に考える。一緒に行動する。一緒に楽しむ。面白がる。  
→ 子どもの先に出て引っ張るのではなく、子どもの動きの少し後からついていく。
- ・うまくいかないことも含め、一つひとつが良い経験。怪我に繋がらない限りは見守る。
- ・答えを提示するのではなく、考えたり、疑問を持ったり、探求したりできるようにする。
- ・ちょっとしたスパイスをかけられるように教師自身の様々な分野における充実を図る。充実に向けての日々のアンテナの感度を高める。



## 6. まとめ

# When you're curious, you find lots of interesting things to do. Walt Disney

好奇心があれば、たくさんの面白いことを見つけることができる。  
ウォルト・ディズニー



今回は“好奇心”を保育的な視点からだけではなく、歌の歌詞や、キャラクターなど、色々な方向から深く考え子どもたちの姿に当てはめてみると、色々な気持ちや様々な出来事から好奇心は生まれ、それは無限に広がっていくということ、そして、一人ひとりの感じ方、考え方、捉え方により、何通りもの好奇心が育まれていくのだということが分かった。また、教師として、子どもの好奇心を育む為に、どのよう関わっているのかを改めて考えてみると、教師が子どもの前に立ち引っ張っていくのではなく、一歩後ろから心の動きを見守ったり、時には横に並んで、一緒に考えたり悩んだり、おもいきり楽しんだり面白がったりすることを、どの教師も大切に関わっていることが分かった。今回の研究で分かったことをこれからの保育に活かしながら、私自身日々色々なことにアンテナをたて、興味を広げていき、色々なことチャレンジしていきたいと思う。そして子どもと一緒に、無限に好奇心をひろげていき心がたくさん動く毎日を過ごしていきたいと思う。

みたま幼稚園 研究主任 市ノ瀬麻里

「好奇心」という壮大なテーマということもあり研究の難しさが多少ありました。その中でも事例やワークショップを通して、年齢による好奇心の違いや教師の関わり方、環境の重要性が見えてきました。この研究を通して改めて、子どもは「好奇心」の塊であることを実感しました。生まれた瞬間から好奇心を持っている子どもたち。その溢れる好奇心を大人の都合で制限してしまうこともあり、もどかしさを感じる時もあります。自由と制限のバランスや環境などまだまだ課題はありますが、子どもたちの好奇心を先導していくというよりは、後押ししてサポートしていけるように寄り添っていきたいと思います。子どもたちのキラキラした瞳の先はいつも面白いことで溢れています！

いづみ幼稚園 研究主任 河西弘樹

先生たちと話す中で、幼稚園生活は子どもたちの好奇心の連続なのだと改めて気づくことができました。世界は面白いことであふれている！そしてそれらは「見ようとしなければ見えない」ということも忘れないでいたいと思います。子どもたちの探求は、身近なものごとやできごとに関心を持ち、目を向けていくことから始まります。子どもたちが「この素晴らしき世界」を感じ、「生きている喜び」を知ってほしいと願い、一生懸命に取り組む先生方の姿があります！

園長 岩田乃江留







## 7. 子どもも大人も幸せに成長するヒント

2022年度子育てセミナーにご参加になった本園保護者の皆様の“気づき”が素敵なので共有させていただきます。（紙面の都合上、抜粋で掲載）他の方にとっても、コメントを読むことで新たな視点を得られたり、「私だけじゃないんだ」と思えたり、素直な自分を思い出したり…気づきの中に「子どもも親も幸せになる子育てのヒント」がいっぱいあります。皆様の明日への活力となりますように！

---

### 子育てセミナー1：子どもの自己肯定感を高める 2022.7.8/7.11

---

・自己肯定感の落とし穴、思い当たることが多くありハッとしました。よかれと思ってやっている言葉かけを見直し、ありのままを受け入れる言葉かけを意識していこうと思いました。今日の学びを少しずつでも意識しながら実践し、親子お互いの笑顔につながっていくといいなと思います。

・ほめ方に落とし穴がある事に気づきました。ほめなくていい所でもほめてしまっていることがあったので、過程や挑戦したことをほめていきたいです。

・「認める」ことの難しさを感じました。言葉がけに関して「言いがち」な表現は使っているものばかりで耳が痛かったです。たしかにいざ自分が言われるとイラッとしてしまったり反発してしまうような表現でも、子どもに対して言ってしまっているなと思いました。毎日1つずつでも「認める」表現への言い換えを進めて、子どもも私もHAPPYになれる子育てをしていきたいと思いました。

・主人に言われて「カチン！」とくる言葉（言い返し）は子どもも同じ気持ちになるんですね。子どもの自己肯定感を高めようと思って聞くよりも、自分の自己肯定感をどうすれば高くなるかなという気持ちで聞いていました。自分が変わらないと相手も変わらないですもんね。

・子どもの話を聞いているようで聞いている自分（母親）勝手な言葉かけやアドバイスが多くなっていたと気づかされました。口出ししたい気持ちを抑えて「どうしたらいいかな」と一緒に考えていきたいと思いました。子どもと過ごす時間が長くなる夏休み前にお話が聞けて良かったです。

・セミナー直後は声かけが良くなっていますが、時間が経つと否定的な言葉になってしまいます。「共感」することを継続して伝えていく事が必要だと思いました。頭では分かっているのですが、すぐ出る言葉が否定的になってしまうので、子育て以外でも仕事関係においても日頃から共感するくせをつけたいと思います。

・いいがちな言葉、言わないようにと思いつつ、言っていました。今日を機会にまた気持ちをあらためます。最近は自分のことを話すと同時に友達たちのこともよく話します。その時、こういう気持ちだったと思う、と人の心を想像している姿を見ます。こどもかきぎで対話し、自分の意見を持つこと、人には違う考えがあることを幼児期から知ることは大切だなと思いました。

・共感の大切さと失敗を悪いものにさせないこと。改めて気づくことが多く本当によい学びの機会となりました。

・自分が孤立していると感じる10代をまさに過ごしてきました。いま大人になって苦しみながらなんとか抜け出し、自分の自信を自分でみつけて過ごしているところです。子どもたちには自分は孤立しているとは思わせたくないなと改めて感じました。

・自分の子どもに対する接し方や言葉かけ、反省することばかりでした…。子どもの思いに共感した言葉かけ、子どもの「やってみよう！」「やってみよう！」の気持ちをあらためて大切にしたいと思いました。そして、私自身のことも大切に毎日を過ごしていきたいです。

・人の気持ちが分かるのは10代に入ってからと聞いて「まだ分からなくていいんだ」とハッとさせられました。それよりも「受け入れてあげること」を大切にしようと思いました。

・子どもが〇〇やりたいと言った時、えっ？今？と返してしまうことが多かった。ご飯を作っている、洗い物をしているという親の都合で、やりたいという気持ちをつぶしてしまったかなと思いました。まずお話を聞いて、本人のやりたい、したい、やってみようという気持ちは尊重していきたいと思いました。20%という先生の子育てを聞いて、私もそれでいいのかなと安心できました。

・今日、園長先生のセミナーを聞いて、家に帰ってからの子どもへの態度が変わりそうです。日々忙しく、子どもに当たってしまう事もあったりしますが、「20%で」という言葉でホッと安心しました。自分でも頑張りすぎず、子どもと向き合っていけそうです。

・焦らない、コントロールしない、先回りしないことに気をつけていきたいです。

・すぐに怒ったり注意してしまっていたので、まずは子どもの気持ちを聞いてあげたいと思いました。

・ニセの肯定感について考えたことがなかったので、こういうループに陥っている人は多いんじゃないかなと感じました。どうしても日本という国、山梨県という地域性がある中、周りはどう思うか、自分はこうしていかなくては、と仮面をつけているんだと認識しました。本当の自分とはと言われるとよいお母さんでなくてはと頑張っている自分にも気づきました。

・家庭が安心できる「ほっとする場だから次、頑張れる!!」「やってみようと思える!!」この言葉を大切に、今日からまた親の気持ちも穏やかに子育てしたいと思います。

・今日は子育てする中で、気づきがたくさんあるお話、ありがとうございました。子どもと一緒にいる時間が多い分、自分に余裕がなくてイライラしてしまうこともあります。今日のセミナーで、自己肯定感を高める言葉かけを意識していこうと思いました。少しの

言葉の違いで、子どもも受け止め方、気持ちがこんなにも違うのだと具体例で気づきました。あとはスキンシップ！これはすぐにできそうなので！子どもと今しかない時間を大切にしたいな、と再確認しました。

・母も自分のことを認められない状態で、子どもには自分を大切に、自信をもってと言えないなと思ったので、自分から変わろうと思いました。子どもの情緒のはぐくみから始めようと思います。きっと私にも必要なことなんだと思いました。私もワンオペ育児でずっと頑張っているの、園長先生や周りの方の気持ちを聞いて安心しました。辛い時があるのも私だけではないんだと思いました。

・認める声かけを、声をかける前に少し考えて発言したいと思いました。（いつも深く考えずに声かけをしてしまい、後で反省することが多いので）

・とにかく共感してあげることです。感情的になってしまうので、まず深呼吸して、“自分を落ち着かせよう”と思いました。やってみようという気持ちを育んであげたい。アドバイスを言いがちですが、自分で考えて、それを行動にして、どうだったかを見守ってあげたいなと思いました。

・子どもの話をよく聞いて、余計なアドバイスをしないで共感するようにする。

・子どもの「やってみたい！」「やってみよう！」を大切に。自分の忙しさなどを理由に、子どものそういう気持ちを優先できなかったりすることがあるので、良い悪いではなく、まずは子どものその気持ちに共感してあげたいです。

・子どもの言ったことをまず受け入れる（オウム返しする）。相手の言ったことを否定しないようにする。

・子どものどんな気持ちも受け止めてあげようと思いました。

・くやしがっている姿の時に「悔しかったんだね」と共感してあげようと思います。

・あれこれ言うのをやめて、まずは食事を楽しくできることを重視します。視点を変える。たくさん受け止めてあげることを意識したいと思います。

・お手伝いが大好きな息子。こぼしたり汚したりすると「だから言ったでしょ」と言いがちです。まず一言目は「大丈夫だよ」と言いたいと思います。

・麦茶を自分で入れようとして毎回こぼすので、「大丈夫だよ、ふいておくれ」と言ってあげようと思います。入れようとトライしていることも見てほめてあげたいです。

・「また〇〇したの！」をやめる。「前にも言ったでしょ」…最近もっともよく言っている言葉です（泣）。これをまずはやめてみます。自分で考えられる子になってほしいです。

・兄弟げんかでよく泣いているのですが、まずは共感して、2人の話をよく聞くようにしてみようと思います。

・「また〇〇してる」や「いつも△△だよ」などつい決めつけたようなマイナスな言葉を使ってしまうので、“ありのままを認める、受け入れる、過程をほめる”を今日からやってみます。

・上の子が朝から寝るまで下の子に自分の嫌なことをされては手を出し泣かせて、それに私も疲れ果てて最近上の子を怒鳴ってばかりだったので、話を聞いてクールダウンしました。何度行ってもわかってもらえないのでイライラしましたが、今はしかたないですね。落ち着いて話をしようと思います。



講師（園長）より

子育てはなかなか思う通りにはいかないものです。子どもや家族を大切に思うからこそ、できない部分が気になって「もっと〇〇しなくちゃ」とか「〇〇できなくて悲しい」と感じるのです。それはとても自然なことで、頑張っているご自身を認めてあげてください。「完璧な子育て」はありませんし、完璧になる必要はありません。育児に家事にいっぱいいっぱいな時、理想を100%として、そのうち「20%できたらOK」と自分に許可を出せたら気持ちが楽になったという個人的な体験談に共感された方も多くいらっしゃいました。いい時もそうでない時もどんな自分も受け入れられることが「自己肯定感」です。お子さんにもその素地をつくるために、どんな「あなた（子ども）」も受け入れてあげたいですね。





・自分に優しくすると人にも優しくできるということ。自分が思い通りに家事が進まなかったり、できないことがあるとイライラして子どもにも厳しくなってしまうので、まずは自分を受け入れて自分に優しくしたいと思いました。

・自己否定してしまう気持ちや完璧を求めてしまうことは私だけでなくみんなが感じているんだと向き合うことができ、心がハッピーであることを大事に優先していけたらと改めて思いました。

・私が幸せでいることが子どもの幸せに本当につながるということ。受け入れることの効力。自分を許すことで罪悪感から解放されたり、事実をありのまま見られるようになるということ。私もまず自分が幸せでいることの大切さを学び、実践しているところなので、今日の学びがすごく共感でき、ずっと心に入ってきました。最後の「ひびわれ壺」の絵本がとても感動し、私がまず自分のひびを受け入れ、生かしていこうと思えました。

・自己肯定感の低い思考のしかたにすぐ当てはまっていることを知り、肩の力が抜けました。「これでいい」ともっと肩の力を抜いて過ごし、幸福を感じていきたいと思います。気づきをありがとうございます。

・「すべき」最近よく感じていました。ここまでやりたいのにできてない、焦燥感など感じていました。ひびからもれる水をどう使うか、花の種を思いつける親になりたい。私のひびも、どう使っていこうか、考えられる人になりたいです。

・子どもの自己肯定感や自己効力感を高めたいと思っていましたが、自分自身の自己肯定感が低いことでなかなか子どもとうまく向き合えていませんでした。〇〇すべき、うまくいかないのは自分のせいと思っていたことに気づきました。自分の思考パターンに気づけたことで冷静になり、自分を許すこと、自分を大切にしようとして改めて思えました。

・完璧主義を手放すことを考えてみたいと思います。自分はダメだ、まだやる必要があるはずと思いながら子育てをしていたと思います。本当の自分は何がしたいか、自分の幸せとは何か（子育ては幸せでもあります）を考える時間を持ちたいと思いました。

・もっと子どもを信じて受け入れてあげようと思いました。自分自身のことも受け入れ、一緒に幸せになりたいと思いました。

・子どもと生活していると、そんなつもりじゃなくても「私ばかり・・・!」「なんでこんなに大変なんだろう」とか自分が犠牲になっているように感じる事があったりします。そう考えれば考えるほど、今度はそう考えている自分が嫌になってどんどん落ち込んでしまって、ぐんぐん負の感情に飲み込まれてしまうことがあるなぁと気付かされました。セルフコンパッションが大切だなと思いました。

・自分のネガティブな感情も受け入れ、自分に「悲しいんだね」「そういうこともあるよね」など声かけをしていくことが大事だとわかりました。

・あれもしなければ、これもしなければと自分の中の決まりなどにとらわれず、もう少しゆとりを持って日々を送っていけたらなと思いました。いろいろできなくてイライラするよりも、できることがたくさんではなくても、笑顔で子どもと接することができれば・・・と思います。

・知らず知らずのうちに子どもを型にはめようとしてしまっていないか・・・と考えさせられました。もっと広い心であるがままの子どもたちを受け止め支援していきたいと思いました。そして、まずはもう少し自分のことを労ってあげようと思いました。「幸せは伝染する」素敵な言葉ですね！

・子どもと一緒にやる事がすべて良い子育てだと思い込んでいたのだなと思いました。子ども自身がやりたいこと、やってみようを引き出しながら、自分も一緒に楽しむことができればいいなと思いました。

・自分の弱点は、そのまま大切にしていこうと思いました。それもありのままの自分なので。自分を知る、自分をそのまま受け止めていくことで、人生がより豊かになっていく気がしました。我が子にもそのような思考を持ってほしいと思います。

・朝ごはんがなかなか進まない子どもに「そんな日もあるよね」の共感をまず第一に。なんで？どうして？と責め立てるのではなく、ひと呼吸、受容、話を聞くことを意識したいと思いました。

・まずは自分をほめる。小さなことでもなんでもいいので「えらい！自分！」とほめてみたいと思います。

・どんな自分にもOKを出す。完璧じゃなくていいので、自分の時間を大切にする。子どもの好きという気持ちを伸ばしてあげるのと同時に、自分の好きと言う気持ちも大切にしていく。

・口角を上げて過ごそうと思いました。

・子どもたちが今日1日を過ごせただけで幸せと思うこと。

・人と比べてうらやむのではなく「これでいい、これがいい」と心に留めて自分を大切に過ごします。

・休日には好きな服を着て、大人用の味付けも用意する。自分を見失わないようにしてみます。

・部屋が散らかっていても、これでも大丈夫、明日余裕があるときにやろうと思えたらいいなと思います。



・体と心はつながっているということ。体の健康がポジティブな状態をつくってくれる！まさに夏が終わった頃から体の不調が続き、痛みがあると心も不安定になりイライラすることも多く、負のスパイラルに陥っていました。これではいかん！と健康をととても意識するようになりました。

・子育てでは親が鏡であることを理解していたつもりでしたが、しつけなどだけではなく、親に余裕があったり、自分を大事にしているという精神でも鏡になるんだなと思いました。毎日“笑ってポジティブに過ごすこと”が目標ですが、どうしても余裕がなくなる時があるので、自分の心にも目を向けていきたいと思いました。

・EQの大切さがすごくわかりやすく伝わりました。自分のメンタルを健康に保つために時間のゆとり、気持ちのゆとりが持てるようにしようという気づきの時間でした。「ママをやめてもいいですか」も見て、同じ気持ちの人たちがいる安心感と、今後の切り替え方の学びになりました。はがみじかい（呪いの言葉）はもう気にしません（笑）

・EQの形成には家庭環境が大切ということ。息子の口調が自分に似てきたと感じることが多く、ヘタなことが言えないと思うし、自分の言動がすごく子どもに影響を与えているなと実感しています。子どものことも大切にしながら、自分のことも大切にして、余裕をもって子どもに向き合い、愛情を与えていきたいと思います。その結果がレジリエンスのある子、EQの高い子になるのだとわかりました。子どもに充実したハッピーライフを送ってもらいたいの、今日学んだことを早速やっていこうと思います。

・「母親はこうあるべき」「子育てはこうでなきゃ」という声や考えにとらわれなくて良いんだ!!と改めて思えて気持ちが楽になりました。自分自身も余裕を持って、子どもたちが安心して何度でも挑戦したり、失敗できる環境をつくってあげたいと思いました。子どもたちの「これが好き!!」という気持ちを大切にしていきたいです。

・自分の容量（キャパ）が増えると、家族皆が温かく過ごせるんだな...と思いました。“こうしなきゃ”の気持ちがいつもあるので、“まあいっか”の気持ちも持ちつつ、自分を大切にしていきたいと思います。

・年末になりやりたいこと、やらないといけなことが沢山あって、でもなかなか計画的に進められずいっぱいいっぱいになっていたの、今日の講座はハッとさせられることが沢山ありました。完璧を目指すのではなく「まっいっか」「ほどほどに」の精神で過ごしていきたいなと思いました。前向きな気持ちになれました。ありがとうございました。

・疲れている時やいろいろなことがうまくいかない時...その状態に自分でも気づくことができなくて、ためてしまった結果、子どもにイライラして当たってしまうことが日常でありました。まず自分がどういう状態なのかを把握して、ためてしまう前に自分の気持ちと向き合い、リフレッシュをしたりしながら、メンタルのコントロールをしていければ...と思います。

・とても楽しい時間でした。まずは自分のメンタルを整えることが大事だと思いました。どうしても子どものことを先に考えていて自分のことは後回しにしまっていたので、まずは体調を整えて幼児期の今と一緒に楽しみたいと思います。

・子どもや家族を優先するのが母親の自分がやること「仕事」のように思っていました。でも自分のメンタルを健康にすることを優先させる日、時間があって良いのだと気づきました!!子育てしていると、自分がいっぱいいっぱいな時に限って、子どもも機嫌が悪くてさらにお互いイライラして負のスパイラルにはまるのは誰にでもあって...ちょっとしたことの積み重ねだけで、全てママのメンタルが健康であって成り立つことだなーと改めて感じました。

・子どもの成長を見守ることが精一杯で自分自身を見つめることはつい後回しになってしまっているなと感じさせられました。心の余裕を生み出すのは一瞬、力を抜くことの積み重ねなのかなと思いました。気持ちばかりが焦って、それがどんどんよくない方向に行っているかも...!と考えさせられました。「体と心がつながっている」というのは頭では知っているつもりでも、あんまり理解できてなかったかも...!とハッとさせられました。

・自分も疲れている時、子どもに対して対応が違ってしまうのになんか今さらながら気づきました。IQよりEQを伸ばせるようにしていきたいと思いました。

・キャパオーバーだった事がほとんどだなと思った。何もかもがイヤだった時期がありました。自分は子どものために生きているのかと思った時がありました（そういうわけではないのに...）。でも、そう思っても良いんだと思えました。そう思う自分を受け入れても良い。健康的な生活習慣はやはり大事！自分はどんな人なのか、向き合う時間がなかったな。子どもの心を満たすのは、大人がまず幸せになる（満たしていく）、笑顔でいることなんだなと思いました。

・ハグ（12歳にも♪）、運動、家事1つできたら「私すごーい」とほめる。

・上の子が小学生になってから、抱っこやハグといえば下の子ばかりになっていたの、時間があくとお互いに恥ずかしいような気持ちも出始め、全くそういう時間がとれなくなりました...。後悔しないように甘えてきてくれた時はチャンスと思ってコミュニケーションをとっていききたいと思います。

・自分のメンタルが落ちている時こそハッピーな動きをしてみようと思います。子どもの心を満たすために負のスパイラルにならないように日々自分のバッテリーの確認します!!

・バッテリーチャージのため、まずはウォーキングなどの運動をしたいと思います。

・まずは自分の自己認識・管理に目を向けて、子どもの声（心）をしっかりとゆっくり聞いてあげるようにしたいです。ハグやお風呂上がりのマッサージ（クリームぬりぬり）などでスキンシップを取る。



*Everybody Smiles Everyday!*

## IWATA GAKUEN

学校法人岩田学園

いづみ幼稚園

〒400-0043 甲府市国母1-24-6

TEL 055-228-4011

みたま幼稚園

〒400-0822 甲府市里吉1-3-7

TEL 055-235-0084

[smile@iwatagakuen.ac.jp](mailto:smile@iwatagakuen.ac.jp)

<https://www.iwatagakuen.ac.jp>



制作日 2023.5.1  
内容の無断転載・転用禁止

©2023 IWATA GAKUEN