

「自己効力感」がアップするポイント

性格的な強みにもっと目を向けよう



親としては愛があるゆえに、子どものダメなところが見えてしまうのですが、弱みの裏には強みもあるので、「優柔不断」は「優しい」、「がんこ」は「軸がブレない」、「のんびり」は「忍耐強い」、「おとなしい」は「思慮深い」というように裏を表にひっくり返して、よい性格を認めてあげましょう。

Books

「子どもの自己効力感を育む本」

著/松村亜里 定価/1,650円
出版: WAVE出版
Amazon、楽天ブックスなどで購入可



「あなたは賢い」「天才だよ」。良かれと思ってかけてきた言葉が、実は自己効力感を下げているのではありませんか? 本書では、子どもたちの自己効力感を最大限に引き上げる声かけを30のシチュエーションでご紹介

取材協力

ニューヨークライフバランス研究所

<https://lifebalancenyc.org/>

「より幸せに生きる方法」を科学的に研究しているポジティブ心理学やウェルビーイングの学問を、誰もが毎日の生活に取り入れやすい形で伝えている。

◎松村亜里の幸せが増えるメールマガジン(PC推奨)

<https://www.reservestock.jp/subscribe/97936>

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



profile
松村 亜里 さん

ニューヨークライフバランス 研究所代表

母子家庭で育ち、中卒で大検を取り、朝晩働いて貯金をしてニューヨーク市立大学入学。首席で卒業後、コロンビア大学大学院修士課程(公衆衛生学)修了。秋田大学大学院医学系研究科博士課程(公衆衛生学)修了。医学博士/臨床心理士/認定応用ポジティブ心理学プラクティショナー。

「やればできる」より「やってみよう」という気持ちを育てることが大切

子

子どもの能力を伸ばしたい、チャレンジ精神を育みたいと思っ
ているお母さん達に知っ
ていただきたいのが「自
己効力感」です。これは
結果を恐れずに挑戦し
ていくことができる力の
ことで、自己効力感が
高いというのは次のよう
な意味を含みます。自
分は周囲の人や物事に
影響を与えられる人な
らぬという自信がある
ということです。自信が
なくとも、努力すれば
将来できるかもしれ
ないという「希望」。こ
の3つを子どもに持たせ
てあげることによって
自己効力感が高まります。

自

己効力感とは「やればできる」という

ま

「あなたならでき

ま

「あなたならでき

「自信」。そして、今はできなくても、努力すれば将来できるかもしれないという「希望」。この3つを子どもに持たせてあげることによって自己効力感が高まります。

「やればできる」という「自信」。「自信」は課題を解決し、目標を達成できるという「自信」。そして、今はできなくても、努力すれば将来できるかもしれないという「希望」。この3つを子どもに持たせてあげることによって自己効力感が高まります。

「やればできる子」などがある。今日から即やめよう! 能力だけを褒めると、子どもたちは失敗を恐れるようになり、挑戦をしなくなる傾向に陥ることが研究でわかっています。何か良い結果を残した時には、「あきらめずに最後までやってみよう」「ママ、○○ちゃんががんばっていたところを見ていたよ」と努力を褒めるようにしましよ。能力があるかどうかは関係ない、努力することが素晴らしいのだというメッセージを受け取った子は「次もがんばろう」と挑戦する気持ちが芽生えます。失敗を恐れず挑戦していく姿勢を親子で身につけていきましょう。

失敗を恐れず挑戦する「自己効力感」を育てる
そのために必要な親からの言葉かけとは?
「うちの子、無関心で頑張らないのはなぜ?」と悩んでいるお母さんに知ってほしいのが「自己効力感」です。なにがとも前向きに取り組んでいけるこのチカラを心理学の専門家である松村亜里さんに教えてもらいました。

一斉+個別指導
学習塾

文章読解力がつければ、全教科点数アップ
「小学5年生」必見の語彙力アップ講座



【語彙力アップ講座】で育まれる力

1. 読書を通じて、語彙の豊かさが育まれる
2. 表現力が磨かれ自分自身の言葉として吸収
3. 入試問題にも対応できる「速読力」を鍛える
4. ワクワクしながら読書に親しむことができる
5. 感受性の領域がどんどん広がる

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾

茨木市舟木町3-12
福寿ビル2F
営/14時~22時
☎072-632-7773
<http://www.mejuku.com>

小5対象「語彙力アップ講座」

個別対応 毎週木曜日 17時半~18時15分
月謝8,800円 ※定員残りわずか
5月開始のモニター生を募集中。
先着1名に限り、月謝が半額の4,400円に!
電話かLINEでお問い合わせを!



詳細はこちらをチェック!

無償化対象園
英語の幼稚園/保育園



グローバルヴィレッジ
インターナショナルプリスクール
<http://www.global-edu.jp> 園の様子はブログで!
千里山田校 吹田市津雲台7-4 ☎06-6831-8996
千里丘校 吹田市長野東3-15 ☎06-6878-6874
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10 ☎072-694-6000

「グローバルヴィレッジほいくえん」千里丘に開園
1歳から入園可能、プリスクールとの連携も

英語に囲まれた保育環境で国際人を育てるグローバルヴィレッジ。北摂で英語幼稚園3校が運営されているが、この春、新たに保育園が開園した。開園したのは同校千里丘校に隣接するマンション「ウエリス吹田千里丘」敷地内の「グローバルヴィレッジほいくえん」。マンション入居者以外の入園も可能。同校のプリスクール入園は2歳からだが、同保育園は1歳からの入園が可能。2歳からは千里丘校のプリスクールに通うという連携もできる。また、同保育園は同校が運営するだけあり英語の時間も用意されている。「プリスクールはハードルが高いけど、まずは英語にふれさせたい」という方には最適だ。

わが家のアイドル自慢



次回は
ペットを
大募集

シティライフ読者のかわいいペットたちを紹介! ワンちゃんやネコちゃん、鳥類・小動物など、かわいいペットの写真をお送りください。投稿いただいた写真は抽選のうえ、翌月号とWEB媒体CityLifeNewsでご紹介します。下記の応募方法を確認のうえ、QRコードよりご応募ください。

応募方法

【対象】北摂地域在住の方のペット
【締切】2021年5月13日(木)まで
【掲載】CityLife 6月号・CityLife News Web
(紙面はWEST版に載る場合もございます)

※応募多数の場合は抽選。一度掲載されたペットは対象外となります。掲載可否に関する連絡は原則行いませんので、予めご了承ください。応募はこちらから▶



「くもんの先生」募集説明会受付中

説明会は予約制です。開催日の3日前までに申込みください。

くもんの先生がはじめてやすくなりました!

あんしん
サポート
制度

- 2年間一定の援助金を支給
- 2年間会場費を援助
- 開設時の教室備品やPRの費用を援助

応募要項 55歳迄の女性の参加をお待ちしております。

- 教室は週2回(午後の5時間程度)
- 教科は算数・数学・英語、国語
- 収入は生徒数により異なります。



※感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いいたします。

地区	日程	時間	会場
吹田市	5/12(水)	10:00~11:30	大阪シティアカデミー(吹田さんくす1番館 4F)
高槻市	5/14(金)	10:00~11:30	高槻市現代劇場 市民会館
豊中市	5/20(木)	10:00~11:30	すてつぷ(エトレとよなか 5F)
箕面市	6/9(水)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
	6/11(金)	10:00~12:00	公文式 箕面中小前教室 【指導者体験あり】[WEBでの参加もできます]
WEB説明会	5/18(火) 5/27(木) 6/4(金)	10:00~11:00・13:00~14:00	希望日時がございましたら、ご相談ください。

※上記以外にも多数開催しております。詳細はWebサイトをご確認ください。説明会当日は、面接・採用テストは実施いたしません。KUMONのことを知り、疑問・不安を解消していただく場ですので、お気軽にご参加ください。

説明会のお申し込み・資料請求・お問い合わせはWebサイトもしくはフリーダイヤルより

☎0120-834-414 受付/9:30~17:30 (土・日・祝除く)

公文教育研究会 大阪事務局

〒532-8511 大阪府淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F

