

「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ものですが、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

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るべきなのが「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。自分分は周囲の人や物事に影響を与えられる人

自 自己効力感「やればできる」というのだという「信念」。自分は課題を解決し、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。

ま 最初は普通の言葉かけの中に「賢い子」「あなたならでき

る」「やればできる子」などがあれば、今日から即やめましょう! 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、挑戦をしなくなり、挑戦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たらもんね」「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ょう。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。

「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



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。

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ



「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。

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?

1~3歳のプレスクール

「北摂地域で30年」卒業生の子どもも通う 将来を見据えた教育が好評のプレスクール



文武両道がかなう特殊カリキュラムで、楽しくかしこく!

各曜日1時間の習い事「エデュタイム」で子どもの可能性を引き出すプログラムが特徴

- 【知育】数・量・空間認知力・文字・身の回りの不思議を学び、語彙力、集中力、探求心を養う。
- 【リトミック】即時反応を高める動きで自分をコントロールする力を養う。
- 【体操・体育】這う、歩く、走る、跳ぶといった基本動作を強化し、複合連携させることで運動を楽しめるからだをつくる。
- 【絵画・造形】様々な素材・道具を使い色彩感覚や立体感を体験し、工夫する力・道具を使いこなす力と感性を育む。
- 【英語】歌、ダンス、カード、絵本で単語を楽しく学習。暗記に頼らないオリジナル反復練習で自然と英語と表現を身につける。

生活様式に大きな変化がみられる昨今。子どもと家の中で過ごす時間が増え、子どもをよそと比べて「これでいいのかな?大丈夫かな?」と気が付いたり、「相談したり、談笑する機会が無い」と感じている方も多いのではないだろうか。同スクールの浦部先生は「一見すればこの年齢の子どもたちの生活は特に今までと変わらずストレスも無いように思われがちですが、様々な点で将来に影響が考えられます。だからこそ、私たちはそこを理解して対応できるスクールでありたいと思います」と話す。同スクールでは、定期的に懇談を開催して家庭での様子と教室での姿を情報交換。「そろそろこんな事挑戦してみたら?」「そんな姿があるのですか?」と、涙あり笑いありの素敵な育児相談の機会がある。

ここが安心ポイント!

- ① 半日のお預かり教室で母子分離トレーニング
- ② 週1日~5日まで好きな曜日を選択可
- ③ 全日給食(アレルギー対応可)
- ④ 8時~19時の延長システム有り
- ⑤ 欠席振替システム有り
- ⑥ 少人数で安心の感染症予防対策を実施

スマイルキッズ
リトルプレ・プレスクール
箕面市船場東1-15-8-201
☎06-6875-2366
FAX: 06-6875-1617
Mail: school@ukkhawaii.net
UKK スマイルキッズ で検索



リトルプレ・プレスクール 募集説明会
日程: 5/29(土) 午前10時~
※要予約 ※ZOOMでの参加も可
説明会参加の方に特典あり!
詳細、お申込みはこちらから▲

無償化対象園
英語の幼児園/保育園

「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



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

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。北摂で英語幼児園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。

英会話スクール



バスもあって大助かり!
対象年齢: 年少~中学生
(一部教室により異なる)
※対象地域の詳細は、HPを要確認

イングリッシュワールド

- 【姉妹校】高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
http://english-w.jp
英検®、英検® Jr. 受験準備会場認定校
- 千里中央校
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モルビル千里中央ビル6F
受付/10時~21時
(土曜:10時~18時) 月・日・祝定休
英語学童:11時~20時
(土曜:10時~18時) 日・祝定休
☎06-6833-0507 (英会話)
☎06-6832-0071 (英語学童)

年齢ごとにバランスよく英語力を伸ばし「世界で生きる力」を育む

合格実績多数の英検®対策クラスも人気!「いつの間にか英語力がすごく上がっていて」と目に見える変化に保護者満足度99%と非常に高いスクール。フォニックスや英文法も重視し、着実に4技能を伸ばしてくれる。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半~年齢やレベルに応じたクラスがあり、便利なレッスン振替制度も嬉しい。感染拡大防止策も万全、安心して無料体験へ。

特典 「シティライフを見た」で(5月末まで)

1. 入会金 → 100%OFF ※即日入会以外は50%OFF
2. ペア割引 (2名以上同時入会) → 教材費100%OFF ※体験レッスン予約時に申し出のあった方のみ適用
3. スクールパック (小学6年生まで) プレゼント
4. 入会セットプレゼント
5. 体験レッスン初回無料
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る

- 緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハンハイツ
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554
- 豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付/11時~20時(土曜:10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6858-5571



「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日前までにお申込みください。

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年間一定の補助金を支給
- 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	すてっぷ(エトレとよなか 5F)
	6/9(水)	10:00~11:30	千里朝日阪急ビル 14F
箕面市	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のこころを知り、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 大阪市淀川区西中島5-6-6 公文教育会館2F KUMON