

くじけなない子の育て方

勉強、スポーツ、受験……。小学生でも目の前には、いろいろな「壁」が立ちほだかります。そのとき、親はどう手を差し伸べればいいのか、教育・スポーツの専門家に加え、多くの挫折を乗り越えた、サッカーの長友佑都選手の母・りえさんから、そのヒントを聞きました。

取材・文 八木沢由香 撮影 堀内義晃(50ページ)、山下吉雄(52、57ページ)
Text Yuka Yajisawa Photo Yoshiaki Horuchi, Yoshio Yamashita



漆 紫穂子

Shihoko Urushi
品川女子学院 校長。28歳の未来から自分を考える「28プロジェクト」を教育に取り入れている。著書に「女の子が幸せになる子育て」(かんき出版)など。



中竹 竜二

Ryuji Nakatake
早稲田大学ラグビー部 前監督。「オーラの無い監督」を自称し、学生の自主性を重んじた指導で大学選手権を連覇。著書に「挫折と挑戦」(PHP研究所)など。



折れない心は
くりして作る!!

将来の力に つなげるために 失敗を 避けては いけない 三つの理由

「勉強しても塾の上位クラスに入れない」「どうしても野球チームのレギュラーになれない」。子どもの世界にも、心がくじけそうになる場面がいくつもあります。それが積み重なり、「どうせ自分はこんなもの」と、あきらめにつながると、大きな問題です。そのため親は、「挫折や失敗体験がある」と、子どもの自信を失わせてしまっているのでは?と心配を抱いてしまうもの。皆さんのなかにも、「なるべく挫折体験はさせたくない」「成功体験だけ積み上げて、子どもに自信をもたせてあげたい」と望む気持ちがあるかもしれません。

失敗の経験こそが 心の強さと底力の源

今年1月にサッカーの名門チーム、インテル・ミラノへ移籍した長友佑都選手。今春、出版された自叙伝「日本男児」(ポプラ社)は、サッカーファンのみならず多くの人に読まれ、多くの苦難を乗り越えてきたエピソードが、読者の感動を呼びました。壁を乗り越えてきた経験が、現在の心身ともにタフで強靭な長友選手をつくりあげたことが分かります。長友選手のように世界トップレベルでの活躍までは望まなくても、くじ

「努力すること」の 訓練ができる

どんなに才能がある人でも、いつか必ず壁にぶつかる 때가くる。大切なのは、その壁を「努力で乗り越える」ということ。その努力で乗り越えた経験が自分への自信と努力の方法論をもたらし、次にぶつかった壁を乗り越えるために必要な糧になる。

挫折の数だけ 挑戦ができる

挫折とは物事が思い通りにいかないこと。挫折がたくさんあるほど、その克服やあるいは違う道にチャレンジするといった「挑戦」がたくさんできる。「挑戦して挫折して、また挑戦することで、子どもの心は強くなっていきます」(中竹さん)

失敗は “未来へのプレゼント”

「失敗は資産、失敗は未来の自分へのプレゼント」と漆先生は言う。人生という長いスパンで見れば、あるときの失敗経験の一つひとつの点が線で結ばれ、未来につながる道になる。大切なのは、その経験を失敗の引き出しにしまわずに、学びを得た「チャレンジの経験」として未来へ生かすことだ。

けない心の強さ、がわが子にも身につけられると、親としても安心ですね。そのくじけなない心の強さは、失敗あつてこそ育まれるものだ、多くの方が指摘します。

品川女子学院校長の漆紫穂子先生は、「小さなハードルを少しずつ飛び越える訓練をしておかないと、大きなハードルは飛び越えられませんか。いつか親が手助けできなくなるときが来るので、そのときに子どもが大きな壁にぶつかっても、自力で対処できるように育てる方が必要です」と言います。早稲田大学ラグビー部監督として大学選手権2連覇を果たした中竹竜二さ

んも「子どもには挫折する環境を、ぜひ作ってあげてほしい」と言います。「挫折がなければ挑戦もできない。挑戦がなければ成長にもつながりません」と話します。

長友選手の母・りえさんも、「小さい頃から挫折や失敗を体験させることで、ハングリー精神のある強い人間に育っていくと思います」と話します。挫折と挑戦が心を強くするのであれば、親は壁を避けるよりも、どう乗り越えさせてあげるかを考えたいですね。まずは、長友佑都選手がどのように壁を突破してきたのか、母・りえさんのお話を紹介します。



長友りえ
Rie Nagatomo

長友佑都選手の母。父とその兄弟（佑都選手にとっての祖父と大おじ）は競輪界では「吉田三兄弟」として知られた選手で、アスリートの家系を持つ。佑都選手が小3のときに離婚し、佑都選手と姉、弟の3人の子どもを、働きながら一人で育てる。最近では子育てをテーマにした講演活動も行う。

『高校の3年間は、本当に努力したよ』と、めったに自分をほめない佑都が言いました

長友選手の母・長友りえさんに聞きました

不屈の「雑草魂」で壁を乗り越えた

長友佑都のくじけない生き方

大学まで無名でありながら、日本代表、そして世界で活躍するトップアスリートへ。不断の努力をいとわない長友佑都選手は、どのように育ってきたのでしょうか。母親のりえさんに、これまでのサッカー人生の軌跡と長友家の子育てをお聞きしました。



長友佑都
Yuuto Nagatomo

1986年生まれ、愛媛県西条市出身。東福岡高校卒業後、明治大学在学中にFC東京からデビュー。2008年北京五輪代表に選出、2010年W杯南アフリカ大会に出場、イタリアセリエAチユゼーナへ移籍後、2011年名門セリエA・インテルナツィオナーレ・ミラノへの移籍を果たす。目標は「世界一のサイドバック（守りのポジションのひとつ）」になること。



小さい頃から、体が小さい割にお山の大将タイプ。半面、すごく繊細な部分もあって、周りの人にとっても気を使う子だったという。母・りえさんが忙しく働いている姿を見て育ったこともあり、ここまで努力できる理由の一つは、母を楽にさせたいという感謝の念からだという。

2010年南アフリカW杯での活躍に続き、名門インテル・ミラノへの移籍を果たした長友佑都選手。持って生まれた才能で今まで突き進んできたかのように思う人もいるかもしれませんが、長友選手のサッカー人生は、それとはかけ離れたものでした。

順風満帆ではなかった これまでのサッカー人生

物心ついた頃から、サッカーボールを蹴って遊んでいたという長友少年。「小学校の頃、地元のサッカーチームのなかでも上手でしたが、唯一のライバルは、2歳下の弟の宏次郎。当時は弟のほうが才能があると言われていました」その後、出身地愛媛のサッカー少年にとって憧れの存在、愛媛FCのジュニアユースに入るためのテストを受けるも、結果は「不合格」。そのときの長友少年はショックで本山に落ち込んでいたと、りえさんは振り返ります。

「そのとき私が心掛けたのは、過度にプレッシャーをかけないこと。『試験を受けたのは私と監督しか知らないし、また地元のチームで頑張ればいいじゃない』と声を掛けました。それから、私がポジティブでいること。『あなたはアスリートの家系で、おじいちゃんもすごい競輪選手だったんだから、大丈夫よ』と暗気をかけて、励ましました」

中学校に入ると、長友少年にも反抗期が到来。中学のサッカー部は、いわゆる不良も多く、長友少年は部活に出ずにゲームセンターに出入りすること

変です」

東福岡高校は、西日本のレベルの高い選手が集まるマンモス校。100人を超えるサッカー部はレベルごとにチームが分かれ、長友選手は下のチームからのスタート。そこからはい上がるための努力は、長友選手本人が「思い出したくもないほど」だったと言います。「朝5時に起きて自主トレ、放課後から夕方まで部活、その後は夜間の自主トレ。めったに自分をほめない佑都ですが、卒業時に私に『この3年間は本当にがんばったよ。努力の3年間、だったんだ』と言うほどでした」

ただ、将来プロになれるのかは分からないので、子どもたちに学歴を残したいと考えたりえさんは、勉強もおろそかにしないようにと伝えたりえさんです。「高校の最後は全国大会で2回戦敗退。スポーツ推薦は得られなかったのですが、疲れていても勉強はきちんと頑張っていたため、指定校推薦でサッカー強豪校の明治大学へ進学できました」

大学のサッカー部は、スポーツ推薦で入部した生徒もいるなか、また無名選手からのスタート。またこれからはい上がろうという入部早々、椎間板ヘルニアを発症してしまいます。

手を差し出さずに待つのはつらいこと。それでも、手をかけない我慢が必要

も。そんな長友少年を、りえさんは叱るのではなく、大らかに見守りました。「本人も悪いとは思いつつ、感情がコントロールできずに反抗しているの、私は命の危険があることや人に迷惑をかけること、警察沙汰になること以外、頭ごなしに何かを禁止したり、命令したことはありませんでした。サッカー部の顧問の先生も『こんなヤンキー集団の中でやる気にならない』と言う佑都に対して、『環境のせいにするな』と本気で怒ってくださり、部を立て直してくれたんです」

やる気を取り戻してからの長友少年のサッカーの腕前は、メキメキと上達りえさんは私立の強豪校、東福岡高校への進学を願いますが、長友少年が選んだのは、県内の公立校でした。

「佑都の先輩が、家の経済的事情を考慮してのことだと分かったのは、だいぶ後になってからです。私だけが東福岡高校への進学を望んでも無駄だと思ったので、佑都がその気になるまで私の希望はそれ以上言いませんでした」

進路を変えるにはぎりぎりの中3の夏の終わり頃。ある日、その県内の公立高校との練習試合があり、物足りないと感じた長友少年は「お母さん、やっぱり東福岡高校に行きたい」と本当の気持ちを伝えます。「私はその言葉をずっと待っていたので、お金のことを全然計算していません（に笑）。佑都がその気持ちになってくれたのを喜びました。言わないで待つというのは、親としては本当に大

いをしていましたよ」

その後、体幹を鍛え直すことでヘルニアを克服。試合で活躍できるようになるうちに、全日本大学選抜やU-22日本代表にも選ばれます。2008年にFC東京からの誘いでプロデビュー。同年に日本代表にも選ばれ、その後、セリエAチユゼーナを経て、インテル・ミラノへ。しかし、名門チームで実力を出し切れず、一度はレギュラーを外されてしまいます。「絶対に負けたくない」という気持ちでレギュラー奪還への努力を続けた長友選手。それを見守った母・りえさんはこう言います。「私は普段、『インテルに入れただけでうれしい』と謙遜することもありますが（笑）、本音は違います。佑都は今後どんな壁があっても必ずそれを乗り越え、目標である『世界一のサイドバック』になると、強く信じています」

挫折の連続のなかで 培ってきたメンタルの強さ

「子どもの挫折や失敗はすごく悲しいことですが、それでもやっばり、失敗し挫折し、それを乗り越えることで、強さが芽生えてくるのではないかと思います。子どもたちには『あなたたちは雑草の中で、踏まれながらも一生懸命生きてきたのよ』とよく言うのですが、うちの子どもたちに強さが備わっているとしたら、『生きていくにはどうしていったらいいか』を、小さい頃から身をもって体験してきたからかもしれませんね」

前ページのインタビューを読むと、長友選手の精神力を培った要因の一つは、お母さんのりえさんが子どもの失敗や挫折に対して、必要以上に手を差し伸べなかったからと言えそうです。そうは言っても、失敗すると分かっているわが子を、そのまま見守るといっても親としては苦しいこと。しかし、ここでぐっと我慢しないと、将来にもっと大きな問題を残してしまいます。「ハードルを先回りして取り除いてしまえば、何かに挑戦しようという気持ちも、『どうやって先に進めるか、成功するにはどうしたらいいのか』を考える力も、わが子から奪ってしまふことになりかねません」と、前出の中竹さんも指摘します。

そうならないためには、まず「失敗はチャレンジの結果」「未来へのプレゼント」と前向きに捉え、親が失敗や挫折をネガティブに考えないことが重要です。「失敗があるから、この方法ではうまくいかなかったというノウハウが蓄積され、痛みを伴うからこそ学びが定着する。そして、次の挑戦でさらなる工夫が生まれ、より大きな成功につながるのです」と漆先生も言います。

失敗したときの対応がその先の成長と関係する

さらに失敗したときの対応も大事。「ひとつは目標をもう一回意識させてあげることです。目標があれば、失敗してもやり方を工夫してもう一回やろうと思えますが、目の前の失敗にと

子どもの心を強くするには
まず親の心構えから
くじけない子を
育てる
親の3カ条

何のための目標か、「目的」を明確にさせる

努力が必要な理由を「なぜ」を繰り返して明確にしよう。例えば中学受験の勉強でも、「なぜ?」今勉強させなければならないのか→「なぜ?」苦手を克服させたいから→「なぜ?」〇〇中学に入りたいから→「なぜ?」〇〇な大人に育ってほしいから、というように。

子どもの弱さと向き合う

長い間努力を継続するのは、子どもでも大人でもつらいもの。「何か」をやりたいと思うのも、努力をするのも子ども本人。親ができることは努力が辛いと思う「弱さ」ときちん向き合っあげること(中竹さん)。そこで「かわいそう」で終わらず、次はどうするかをいっしょに考えてあげよう。

目標は自分で決めさせる

自分が決めた目標は、何があってもがんばれる。人に決められた目標は、失敗したときに人や環境のせいになり、それでは失敗からの学びも得られない。失敗や挫折は必ず起こるものだからこそ、そのときにがんばれるよう、自分で目標を決めさせよう。

多少の挫折なんてへっちゃら

つまずいても めげない子の 育て方

多少の失敗にもくじけない強さをわが子のなかに育てるには、何が大切なのでしょう。親として心がけたいことを見いきましょう。

「挫折した弱さを認めることで『原因』と向き合うことができ、そこから『解決策』も見えてくる。次はこうすれば大丈夫だなどという解決策が見えてくれば、もう一度やりたいという気持ちが生れます。失敗を糧にして、自分で考え、動く力もついていきます」

「失敗や挫折は学びの宝庫。親の導き次第で、小さな成功を積み上げていくだけでは得られない、さまざまな力が蓄えられていくのです。」

「挫折した弱さを認めることで『原因』と向き合うことができ、そこから『解決策』も見えてくる。次はこうすれば大丈夫だなどという解決策が見えてくれば、もう一度やりたいという気持ちが生れます。失敗を糧にして、自分で考え、動く力もついていきます」

親のサポートは“仏様の指”のように

子どもをくじけない子にするには、長友家のように、大きな目で見守りつつ、がんばりは応援するけれど、必要以上に手助けはしないという関わり方が大切。漆先生は「実際は2/3の手助けであっても、子どもには2/3は自分の力でできたと思わせるような手助けの仕方が理想です」と話します。

そのヒントとして漆先生が紹介するのが、理想の教育指導のあり方を研究し続けた国語教師、大村はまさんの「教えるということ」の中で紹介されている仏様の指の話。

「仏様がある時、道ばたに立っただけで、一人の男が荷物をいっぱい積んだ車を引いて通りかかった。そこはたいへんなぬかるみであった。車

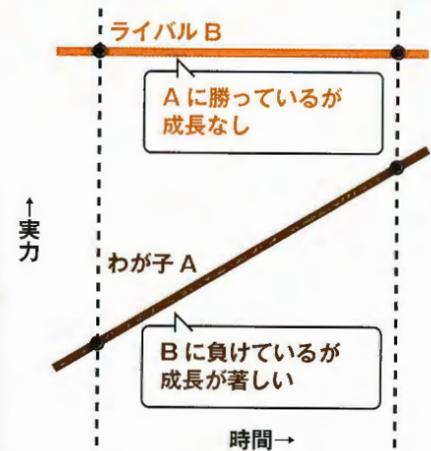
は、そのぬかるみにはまってしまつて、男は懸命に引くけれども、車は動こうともしない。男は汗びっしょりになって苦しんでいる。いつまでたつても、どうしても車は抜けない。その時、仏様は、しばらく男のようすを見ていらしたが、ちょっと指でその車におふれになった。その瞬間、車はすっとぬかるみから抜けて、からからと男は引いていってしまった」(『教えるということ』ちくま学芸文庫より引用)

「この話のように、実際は見えない手助けがあったのだけれど、自分の努力で成し遂げたと思ひ、喜びと達成感を感じて、自信がもてる。親はこのようなサポートを心がけるとよいでしょう」(漆先生)

子どもに「PDCA」を
考えさせる



「PDCA」とは、「計画 (Plan)、実行 (Do)、確認 (Check)、次の行動 (Action)」のサイクルで物事を回していくこと。「どこがいけなかったのかな」「これからどうする?」など、PDCAを意識させる言葉がけで、失敗が次のステップにつながっていく。



「成功」よりも
「成長」をほめる

左図のわが子Aは、ライバルBにずっと負けている。しかし、その成長は著しく、未来に向かって着実に実力を伸ばしている。たとえ結果が出なくても、その成長を必ずほめてあげよう。単なる「成功」よりも、「成長」したことの実感のほうが、子どもに大きな自信を与える。

子どもが失敗や挫折したとき、どのような言葉をかけていますか? 「なんで失敗しちゃったの?」「お母さんもがっかり」なんて言い方は論外ですが、「残念だったけど、がんばったんだから気にしないで」「次はうまくいくよ」といった励みや励まし言葉に加え、「成長したことをほめてあげて」と中竹さんは言います(上図の下参照)。

「次はどうする?」で
プロセスを考えさせよう

「成功は成功した瞬間から過去になりますが、成長は未来に向かっていっているもの。それを考えても、結果が成功かどうかより、成長のプロセスを見て、そこをほめてあげてほしい」(中竹さん)

そして、次に向かう方法も話し合います。そのままでは、失敗経験が次に生かされず、「失敗のまま」で終わってしまうからです。そのためのかぎは、「結果ではなくプロセス重視の言葉がけ」(中竹さん)です。

失敗のまままで
終わらせないための

親の声かけ

わが子が失敗や挫折で落ち込んでいるとき、慰めの言葉をかけておしまいませんか? ここで大事なのは失敗を次に生かす言葉がけ。言葉がけのポイントを紹介します。

声かけ効果を
よりアップ

声かけの前に 注意したい 三つのこと

本当に「失敗は大切」
と
思っていますか?

「失敗は次へのチャレンジよ」と、いくら言葉で繰り返しても、心の底からそう納得してなければ子どもには伝わらない。「顔と心と言葉が違ってしまうと、子どもは混乱してしまいます」(漆先生)。まずは、親が心からそう思うようにしておこう。

言葉に一貫性は
ありますか?

注意する回数が多くなると、「急いで準備しなさい」と言いつつ、「丁寧にチェックしないから忘れ物するのよ」と、つい矛盾した言葉が出てしまうもの。しかし、受験などの大きなイベントでは、目標を定めたら、そのために大切にすることを絞り、一貫性を持ったぶれない言葉がけをすることが必要。

その子に届く
言葉ですか?

「次こそがんばらない」という言葉も、発奮材料にできる子がいれば、言われてへこむ子もいる。「どんな言葉をかけるとモチベーションにつながるか、やる気スイッチが入るかは、その子によって違うもの。日頃からわが子の特性や価値観を見極めておきましょう」(漆先生)

どうしたかった?」と聞きます。今回の結果を踏まえて、目標に向かって次は何を計画すればいいか、次の一歩はどうすべきかを考える「PDCAサイクル」(右ページの図参照)を意識した言葉がけで、プロセスを考えさせてあげるといいですね」とアドバイスします。

中竹さんも「結果も大切ですが、がんばっているプロセスを評価し、それから「次はどうやってがんばっていく?」「難しいところはどこ?」と、問いかけて考えさせることが大事。行き当たりばったりでがんばることはできませんから、プロセスを考えさせておくことは、挫折に備えての準備にもなります」と言います。

しかし、せっかくのやる気につなげる言葉かけも、子どもの性格を見誤ったり、親側の言動にブレがあると、逆にやる気をくじいてしまうことも。「声かけの前に知っておいてほしい」とは、自分と子どもは違うということ。親自身にとってはやる気の出る言葉であっても、子どもにとっては限りません。それから同じ言葉であっても、誰に言われるかによって受け止め方は違います。やる気の出るものは、一人ひとり違います。思い込みを捨て、子どもが何を大切にしているかを、日頃から見極めておくことも大切です」(漆先生)

声をかける前に心がけておきたい点は上の三つ。ここに注意して、失敗してもやる気やモチベーションが持てるように、上手に導いてあげましょう。



自信がなくて挑戦できない子は “成功をイメージ”させる

失敗イメージを描きやすい子には、具体的な成功イメージをふくらませてあげる。「もし、うまくいったらどうなる？」と問いかけ、受験なら志望校の制服を着ているところなど、具体的に成功イメージをふくらませてあげるのがポイント。

そのとき
あなたは
どんな気持ち？

そのときあなたは
どんなふう
になっている？

周りの人は
何て言って
くれるかしら？

中学受験

これからの時期に気をつけたい 学校選びと親の態度

受験では、第一志望に入れなかった、受けられただけ全部ダメだったなど、失敗や挫折を経験する場面もあります。親はどのように子どもを支えてあげればよいのでしょうか。

漆先生は、まず受験前に親が考えておくべきこととして、「成功のシミュレーションと同時に失敗のシミュレーションをしておくこと」をあげます。「子どもに言う必要はありませんが、最悪のケースも想定しておくことが必要です」(漆先生)

ビジョンを軸に学校選びを

最悪のケースを想定しておけば、失敗のショックを緩和する方法も見えてきます。例えば第一志望以外の学校には順位をつけたいというののひとつ。「この学校はここがいいね」と子どもに話し、どの学校に行っても満足感が得られるようにしておくのです。公立も「小学校のお友達がいるからいいじゃない？」と言っておくことで、「失敗したから公立」という思いを味わわずに済みます。

また、実際の学校選びでは、以下の点を大切に。

・子どもにどうなってほしいか、将来のビジョンとそのための子育てビジョンを家族で話し合っておく。

- ・そのビジョンの中で優先順位の高いものを軸に学校を選ぶ。
- ・相対的に変化するもの、例えば偏差値などの数字はあくまで参考に。「我が家の軸」で幅広く学校を見る。
- ・最初は親が学校を見て回り、そこから学校を絞って子どもと相談。その中で子どもが行きたいと言った学校は、その時点で学力が届いていなくても受けさせてあげる覚悟を。

「軸作りと幅広く学校を見ておく作業は、できれば3、4年生ぐらいのうちしておくといいですね。それから必ず最後は子どもに選ばせる。入学後のために、ここが学校選びでは一番大切です」(漆先生)

得たものに目を向ける

万一、思うような結果が得られなくても、「勉強習慣がついた」「親子で同じ目標に向かうプロセスを共有できた」など、受験しなければ得られなかったことに目を向け、前向きに。「私のせいで……」と、親が自分を責めるのも禁物です。

「子どもへの愛情からしたことは肯定し、得たものを数え、次の一歩を踏み出しましょう。子どもの長い人生から見れば、受験は一つのプロセスです」(漆先生)

何かやってもいつも失敗で終わる、失敗が怖くて挑戦しようとしなれないなど、失敗とうまく向き合えない子に親はどうしたらよいのでしょうか。上手なサポートの仕方を見てください。

「失敗が怖い子」に必要な親のサポート

失敗グセを 定着させないために

失敗グセがある子は目標を “小さく刻んであげる”

目標が大き過ぎて挫折してしまう子は、必ずクリアできるぐらいの小さな目標に分けて挑戦させてみよう。勉強なら、1日目は勉強の準備を整え、翌日は5分机に向かうなど、目標を小さく設定してハードルをできるだけ低くし、「できた!」という達成感を味わわせていくのがコツ。

小さな一段でも
クリアできたら
ほめる



失敗を続けてしまうと、なかなか抜けないなど、失敗とうまく付き合えない子の場合、その原因には二つのケースが考えられます。一つは目標が大き過ぎて達成しきれないケース、もう一つは子どもが勝手に自分で失敗イメージを作ってしまうケースです。

失敗が続くのは 失敗を恐れるから

目標が大き過ぎて挫折を繰り返してしまつ子は、目標を小刻みにしてあげましょう。例えば「毎日1時間勉強する」と決めたのにできないなら、1日目は勉強の準備をし、翌日は机の前に5分座り、翌々日は15分に延ばすなど、できるだけ小さな目標に分けます。

「必ずクリアできる小さな目標に刻むことで、やりきる達成感が味わえ、継続できます」(漆先生)

勝手に失敗イメージを作ってしまったうまくいかない子の場合は、成功し

たときの状態をイメージさせてあげるのがポイントです。例えば中学受験なら、志望校を訪問して、制服を着て通うところを子どもが想像できる言葉がけをしたり、スポーツ大会での優勝を目指すなら、その会場へ子どもと一緒にいき、決勝戦のイメージをふくらませたり。気持ちを味わい、具体的な絵が浮かぶように質問することで、成功イメージを描きやすくなります。

また失敗が続く子には、今がんばっていることを認める、できたときはほめることも、サポートとして大事。

「失敗が続くのは失敗を恐れるから。失敗したらどう思われるだろう」と、結果で評価されるのが怖いからです。

だから失敗したっていい、結果より過程に価値があると伝えることも大切で、ダメで悔しいという気持ちも含めて、「悔しいよね。でもすぐがんばってると思うよ」と、がんばりを認めて、ほめてあげること、失敗を恐れる気持ちも薄まっています」(中竹さん)

「失敗グセがついている子には、小さな成功で自己肯定感を育んであげましょう。それには小さなことでもできたことをほめること。タイミングを逃さず声をかけ、できないことでなく、できていることに目を向ける」という習慣をつけてあげましょう」(漆先生)

失敗や挫折をマイナスに捉えようと、失敗が怖くなります。けれども失敗は未来へのプレゼント。そう発想を変えて、失敗・挫折を上手に子どもの成長に生かしていきましょう。

たときの状態をイメージさせてあげるのがポイントです。例えば中学受験なら、志望校を訪問して、制服を着て通うところを子どもが想像できる言葉がけをしたり、スポーツ大会での優勝を目指すなら、その会場へ子どもと一緒にいき、決勝戦のイメージをふくらませたり。気持ちを味わい、具体的な絵が浮かぶように質問することで、成功イメージを描きやすくなります。