



「セルフエステイム」という言葉を存じてでしょうか。

セルフエステイムとは「外見・性格・長所・弱点・障害・特技など、自分のすべての要素をもとに作られる自己イメージに対して、自分の価値を評価し自分を大切にしようと思う気持ち」のことです。日本語では一般的に「自尊心」とか「自尊心」などと訳されています。このセルフエステイムの欲求は、子どもたちだけでなく、すべての人間が持っています。それは「他人から承認を得たい」という欲求とも言えます。

「他人が自分をどのように評価するか」「他人は自分に対して良いイメージを持っているのか、悪いイメージを持っているのか」「それが「自己イメージ」を決定づけてしまいます。ですから、子どもに一度「不良」「ダメな子」といったレッテルを貼ってしまうと、その子は自分では「このままではいけない」と思っている、悪い自己イメージができあがってしまうから「自分を大切にしよう」と思わなくなってしまうのです。

それが自暴自棄のきつかけとなり「どうせ自分は何をやってもダメ人間なんだ」という心が出てきてしまいます。

何気なく口に出す「なぜ、こんなことができないの」などの言葉の一つひとつが、子どもたちの「セルフエステイム」を下げていることがあるのです。ぜひ、気をつけたいものですね。

例えば、お子さんがテストで80点を採った時、どのように子どもに言えば良いのでしょうか。

「がんばったね、よく80点採れたね」と言ってみると、子どもの「セルフエステイム」は、高くなります。「何だ100点ではなかったの」これでは子どもの「セルフエステイム」は下がってしまいます。

私たちは、とかく「結果」で評価してしまいがちです。しかし、子どもたちの「セルフエステイム」を高め、やる気を出させるためには「努力した結果」ではなく「努力した過程」を評価してあげなければなりません。「あれだけがんばったのだから、お母さん(お父さん)は、すごく良かったと思うよ」と、言ってみることが大切です。

どうしようか迷ったときは、子どもに何か言うまえに「この一言を言ったら、子どものセルフエステイムは上がるだろうか、下がるだろうか」まずこのことを考えてみてください。そして、自分を大切にしようと思う子どもたちを育てていきましょう。

# 伝言板

## 富士・東部保健福祉事務所(富士・東部保健所)

### 6月4日(水)は虫歯予防デー

いつまでも健康で元気な歯を保つためには日々の手入れがとても重要です。皆さんは、歯科疾患の予防や早期発見、早期治療に努めていますか。

#### 虫歯の予防

歯周病の原因となる歯垢や歯石の沈着を防ぐためには、歯磨きを励行し、食べかすをきれいに落とすことが一番大切です。またバランスのよい食事を心がけ、よく噛んで食べることもポイントです。

#### 8020達成を目指しましょう

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうというのが8020(ハチマルニイマル)運動です。一生自分の歯で楽しい食生活と健康な日常生活を送りましょう。

#### 歯の無料相談(歯科医師会)

6月4日(水)～10日(火)の歯の衛生週間に併せて次の無料相談所が開設されます。

○6月1日(日)午後1時～3時

場 所 ダイエー大月店

○6月7日(土)午後2時～4時

場 所 Q1スタ4階

### 「HIV検査普及週間」について

HIV感染者・エイズ患者報告数は依然として増加傾向にあり、平成19年の1年間で、新規に1,448件と過去最高を記録しました。

富士・東部保健福祉事務所では感染不安のある方などに匿名・無料で、相談と検査を実施しています。HIV検査は採血後1時間以内で結果わかる即日(抗体)検査です。

また、毎年6月1日～7日は「HIV検査普及週間」で、この機会に住民への検査の浸透・普及を図るため、次の日程で相談と検査の受け付けをしますのでご利用ください。

午前9時～午後4時までの通常検査と併せ、6月4日(水)～6日(金)の3日間は午後5時30分～7時30分に夜間検査を行います。

なお、感染の心配のあった時から3カ月ほど経過していないと確実な検査結果をお返しできませんので、ご注意ください。

検査を希望される方は、あらかじめ電話にて予約をお願いします。

問合せ・検査予約受付

地域保健課 ☎0555(24)9035