

～美点凝視の大切さ～

気分が沈んでしまったり落ち込むことがあった際、皆さんはどうやって気分転換をしていますか？
私は何事もポジティブに物事を捉えて考えるように過ごしています。

そのような考え方になったのは、清香会に就職してからです。

法人内での研修でたくさんのことを学び、その中でも『美点凝視』の大切さを知った時に
考え方が変わるきっかけになりました。

美点凝視（びてんぎょうし）とは相手の優れた部分を取り出し、魅力として伝え、勇気付ける
というもの。

仕事をしていると課題点に意識がいくことがありますが、美点凝視を意識するとポジティブな見方が
出来、明るいコミュニケーションが取れるのも大きなメリットです。

相手の長所をたくさん見つけられるので、多少の短所があっても受け入れられるようになります。

また、特に相手が自覚していない長所を見つけて伝えると「自分のことをよく見ている」という
印象を与えることも出来ます。



『ありがとうカード』

『ありがとうカード』とはその名の通り、相手に感謝の気持ちをカードにして渡す
というもので、会議や研修の際にアイスブレイクとしても使われます。

入職して間もない頃、ようやく仕事内容に慣れてきた際に先輩からもらった初めてのカード。

そこには「まだ仕事に慣れない中、いつも臨機応変に動いてくれてありがとう。先生の笑顔に私も元気を
もらっています。」と書いてあり、何年経ってもこの内容は忘れることはありません。

また月日が経つと、もらうカードの数も増えてきます。

落ち込んだ時などにカードを見返すと元気になり、前向きな気持ちになります。

カード一枚でこんなにも人の気持ちを変えられることが出来るとは…

本当に魔法のカードだと思います。

さて、美点凝視は子ども達と関わる際にも大切にしています。

子どもの自己肯定感を伸ばすためにも、日頃から良い部分を声に出して伝えることを意識しています。

ある日、朝の会で歌をうたった際の一場面です。

歌が大好きな子ども達、少しずつ歌詞を覚えてきていました。

その中で口を大きく開けて歌っている子がいたので、「今ね、先生みたいに口を大きく開けて歌っている
子がいたの！だから大きな声が聞こえてきたのかもしれないね！」

この一言の後、再び歌うと、保育士の真似をして大きな口を開けながら歌う子が何人も増えました。

子ども達は褒められることも大好き！

園でも褒められることで自信が付き、いろいろなことに挑戦する姿が見られます。

私自身2歳3か月の娘がいますが、仕事から帰ってきて家事に追われていると、つい注意してしまう
ことがあり、自分自身反省することが多々あります。

そんな毎日ですが、寝る前に娘に言う言葉があります。

「産まれてきてくれてありがとう。今日一日元気でいてくれてありがとう。」

この言葉を0歳の頃から言うようにしていました。

毎日娘が元気でいてくれることに感謝をすることで、自分も娘もほっこりする時間になっています。

今では話せるようになり「ママ、ありがとう」の言葉を私によく言うようになりました。

ご家庭でも子どものちょっとした良いところを見つけた際には、ぜひ声に出して伝えてあげてください。
きっと親子間での新しい発見につながり、温かい気持ちにもなると思います。

今後も引き続き、子ども達と一緒に働いている職員の美点凝視を行い、横浜りとするぱんぷきんずが
更に良い保育園になれるよう尽力していきます。

(内藤)