

あなたは、 あなたが好きですか？

— 子どもの自尊感情を育もう —



「あなたは、あなたが好きですか？」そう尋ねられたらどう答えますか？

じそんかんじょう

この「私は私が好き」「私には価値がある」と自分自身を認める気持ちのことを“**自尊感情**”と言います。

近年、その自尊感情が子どもたちの中でうまく育まれず“**自分だけが大切**”という自己中心的な子どもたちが増加し、それが“**いじめ**”の要因の一つにもなっていると考えられています。自尊感情が適切に育まれている人は、何事にも前向きで柔軟な考え方を持ち、思いやりの心が育まれ、学力や才能が豊かに伸び、おだ 穏やかな生活を送ることができます。

逆に自尊感情が育まれていないと、考え方が否定的で消極的になり、時にはそれが差別意識や偏見に結びついたり、じたひていかん 自他否定感が強くなったりすることがあります。

自尊感情はその人の人生そのものに大きく影響を及ぼします。

今回は子どもの自尊感情を育む3つのポイントについてお話ししたいと思います。

じたひていかん ※**自他否定感**…自分自身を認められず、他者をも認めることのできない気持ち。

「私はダメな人間。そしてあなたもダメな人間」だと思う、自分にも他人にも攻撃的な気持ちのこと。

1 スキンシップ

自尊感情は「**基本的自尊感情**」と「**社会的自尊感情**」とに分けることができます。

「**基本的自尊感情**」とは、短所も長所も併せ持った自分を大切な存在として常に尊重する感情のことを言います。

「**社会的自尊感情**」とは、「他者との関わりの中で、できる自分、優れた自分、よりよい自分として認識する気持ち」のことで、うまくいったり、ほめられたりすると高まりますが、失敗したり叱られたりすると途端にしほんでしまいます。

人は生きていく中でつまずきや挫折は必ずあるものですが、この社会的自尊感情がしほんだ時に心を支えてくれるのが基本的自尊感情なのです。つまりどんな困難な場面でも揺るがない「**基本的自尊感情**」をしっかりと育むことが大切なのです。

では、この「**基本的自尊感情**」を育むための関わりとはどのようなものでしょうか。

それは**親と子のスキンシップ**です。

人には「包み込まれ感覚」というものがあります。これは自分の身近にいる人が自分を暖かく包み込んでくれる、自分を愛してくれるという感覚のことです。これは3歳までの乳幼児期における養育者との愛着関係（スキンシップ）が大きく影響すると言われています。その昔、泣く赤ん坊を抱き上げようとすると「抱き癖がつく」といさめられたものです。しかし、それは大きな間違いなのです。赤ん坊は泣けば抱いてあやそうとする大人の反応を得ることで「自分はここに生まれて、ここに存在して良いのだ」という感覚、つまり「**基本的自尊感情**」の土台を作り上げていくのです。

乳幼児の頃から“なでなで（スキンシップ）”をされて育った子どもは身体的にも精神的にも欲求が満たされ、揺るぎない基本的自尊感情を育みながら自立し、そして立派な大人へと成長していくのです。

スキンシップの5つのスキル

優しく
見つめる

優しく
なでる

優しく
ほめる

優しく
話しかける

優しく
微笑む

2 気持ちを聞く・受け止める

話を“聞く”という言葉には「聞く」「訊く」「聴く」の3通りの意味があります。

あなたはお子さんと話をする時、どの「聞く」が多いでしょうか。

「聞く」は他の事に気を取られながら子どもの話をきき流すこと、「訊く」は問い合わせとか尋問するように聞くこと。「聴く」は子どもの話の中にある気持ちに焦点をあてて全身全霊を傾けて聞くことです。子どもとの会話で一番大切なのはこの「**聞く**姿勢



西宮市が行った自尊感情の調査の中で、子どもには「あなたは家族に話をよく聴いてもらっていますか」と質問し、保護者には「あなたはお子さんの話をよく聴いていますか」と質問しました。

自尊感情の高いグループと低いグループにわけてその結果をみると、自尊感情の低い子どもたちは話を聴いてもらっている実感がないのに対し、その親の多くは話を聴いていると思っているという結果が出ました。自尊感情の低い子どもたちの親は、子どもの話を聴いているようで実は聴けておらず、一方通行の会話になりがちということです。

子どもの自尊感情を育むためには、子どもの気持ちと一緒に感じ取り、その気持ちを「嬉しかったね」「つらかったね」など言葉にして返してあげることが大切です。

そうすることで、子どもは親に話を聴いてもらっていると実感することができるのです。

聞く時のポイント：言葉尻をつかむな 感情をつかめ

3 「賢いね」より「頑張ったね」

皆さんは、子どもがテストで良い成績をとった時、「賢いね」とほめますか？

それとも「よく頑張ったね」とほめますか？

スタンフォード大学の心理学者キャロル・ドゥエックらは、11歳の子どもたちを対象に実験を行いました。

まず最初に簡単なテストを行い、その成績が均等になるように子どもたちを2つのグループに分け、一つのグループの子どもたちには「すごいね。君は頭がいいね」と「賢さ」をほめたたえました。そして、もう一つのグループの子どもたちには「すごいね。君はよくがんばったね」と「努力」をほめたたえました。



次に子どもたちに「より簡単な問題」と「より難しい問題」から自分がやりたいと思う方のテストを選ぶように指示しました。すると、賢さをほめられたグループのほとんどの子どもたちは最初より簡単なテストを選び、努力をほめられたグループのほとんどの子どもたちはより難しいテストに挑戦しました。

その後、子どもたちに自分より成績の良い人の答案用紙を見たいか、自分より成績の悪い人の答案用紙を見たいかを選ばせました。すると、「賢さ」をほめられたグループの子どもたちは全員自分より成績の悪い答案用紙を見ようとし、「努力」をほめられた子どもの多くは自分より成績の良い答案用紙を見ようとしたしました。

このように「努力」をほめられた子どもはさらに努力を認めてもらおうと難しいテストに挑戦し、より一層頑張ろうとします。しかし、「賢さ」をほめられた子どもは自ら挑戦しようとはせず、自分を常に賢く見せようとするため、自分より劣った成績を見ることで自尊心（プライド）を保とうとするのです。この実験からもうかがえるように、周りの大人が子どもの失敗を許さず「努力」より「賢さ」や「成功」だけを認めようとすると、健全な自尊感情が育まれないばかりか歪んだ自尊感情がめばえ、自分だけ大切という自己中心感情を強く持った子どもに育つ危険さえ伴うことがあります。

子どもは失敗から多くの事を学びます。行動の結果だけに目を向けず、そこに至るまでのありのままの努力をする姿を認めてあげましょう。

そして「本当に頑張ったね」の一言をかけてあげることが子どもの自尊感情を育む上でとても大切なことなのです。

ほめ方のポイント： 「より良く」ではなく「ありのまま」を認める
「失敗」と書いて「けいけん」と読む気持ちで

①

社会的自尊感情

②

社会的自尊感情

基本的自尊感情

基本的自尊感情

- ①小さな「基本的自尊感情」と大きな「社会的自尊感情」
②大きな「基本的自尊感情」と小さな「社会的自尊感情」

①と②では挫折した時、どちらが再び立ち上がる力が大きいと思いますか？

答えは②です。

社会的自尊感情は熱気球のようなもので、ほめられたり認められたり評価されたりすると、それが熱風となり熱気球に送られ大きく膨らみます。

しかし、頑張り過ぎて熱風を吹き込み過ぎると破裂してしまうかも知れないし、挫折を経験し吹き込む熱風がストップすれば、一気に空気が抜けてしぼんでしまうかも知れません。

だからこそ、土台となる基本的自尊感情をしっかりと育むことが大切なのです。

発行にあたって

この冊子は市民のみなさんに人権について正しく理解していただくために作成しました。

家庭や地域・職場などの話し合いや人権学習の資料として、ご活用願えれば幸いです。

著者紹介

加島 ゆう子（かしま ゆうこ）

兵庫県立教育研修所 不登校対策推進研修員

NPO法人 こころ・からだ研究所 顧問

《 子育てや人権についての相談窓口 》

○4歳から18歳までの子どもに関する相談 不登校、友達関係、学習や進路など

尼崎市教育委員会事務局 教育総合センター「教育相談担当」 6423-2550(面接相談受付) 6429-7564(電話相談)

○子育ての悩み 尼崎市立すこやかプラザ 6418-3463

○子どもの人権について 子どもの人権110番 0120-007-110

○自主グループの人権学習講師派遣について 尼崎市教育委員会事務局社会教育課 6489-6746

発行●尼崎市教育委員会事務局社会教育課 TEL06-6489-6746

社会教育課では、幼稚園、小・中学校の保護者を中心とした自主学習グループによる定期的な人権学習を広げる活動を続けています。

また、市内の自主学習グループから希望があれば、社会教育課に登録している人権教育指導者の派遣も行っています。