

手を握らずに親と子



令和4年5月 発行:登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No9

～子どもの自尊感情を育むために～

子どもの心や行動面の問題と深く関わると言われている「自尊感情」。子どもたちの抱える問題が難しくなってきた今こそ、私たち大人も「自尊感情」について学び、子どもたちの心と向き合っていきたいものです。

♡ 自尊感情とは

「自尊感情」について、近藤卓先生（日本ウェルネススポーツ大学教授）は「基本的自尊感情」と「社会的自尊感情」の2つで説明をしています。

「基本的自尊感情」とは、「生まれてきてよかった」「自分に価値がある」「このままでいい」「自分は自分」と思える感情です。他人との比較ではなく、成功や優越とは無関係で、自分をかけがえのない存在として丸ごとそのまま認める感情です。一方、「社会的自尊感情」とは、うまくいったり、褒められたりすると高まり、失敗したりすると低くなるもので、「できることがある」「役に立つ」「価値がある」「人より優れている」と思える感情です。他人と比較して得られ、相対的、条件的、表面的で一過性の感情としています。つまり、「社会的自尊感情」は他人の関わりによって変化するものであり、「基本的自尊感情」は自分をつくる芯となる揺るぎないものと言えるでしょう。

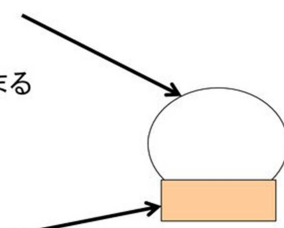
・ 自尊感情

社会的自尊感情 Social Self Esteem

- ・うまくいったり、褒められると高まる
- ・失敗したり叱られると低くなる

基本的自尊感情 Basic Self Esteem

- ・成功や優越とは無関係
- ・自分をかけがえのない存在として丸ごと認められる



出典：近藤卓「子どもの自尊感情をどう育てるか」

♡ 基本的自尊感情を高めるためには

望ましいのは二つの自尊感情がバランスよく維持されていくことですが、「社会的自尊感情」だけが大きくなると、良い評価をしてもらえなかったときには下がってしまいます。精一杯がんばっている子どもたちは他人の評価が気になり、時としてがんばり過ぎてしまうことも見られます。失敗することに恥ずかしさや不安を抱き、弱さを認めたり受け入れたりすることが難しくなってしまうのでしょうか。

子どもが自分自身を丸ごと受け入れ、次に向かっていくためには、安心して失敗ができることが大切です。お互いの信頼関係を築きながら意思を尊重してあげるための例を紹介します。

【その1 体験と気持ちの共有】

■テストの点数が悪かった時の会話例

<ありがちな声かけ>

親：テストどうだった？ えーっ、何でそんな点数だったの？ 普段からやってないから
そうなるんだよ。前から言ってたじゃない！

<良い例>

親：テスト悪かったんだね。自分としては、どれ位悪かったと思ってるの？
子：80点は取れると思ったのに、60点しか取れなかった。悔しい・・・。
親：それは残念だったよね、確かに悔しかったね。
子：うん。
親：次に向けてどうする？（どうしたい？）

<成績が悪かったことを一緒に体験し、悔しいという気持ちを聴いて共有する声かけをします。>

【その2 肯定語を使う】

★（お手伝い場面で）こぼさないでね！→しっかり持って行ってちょうだい。

★忘れ物ない？→全部持ったかな？

★遅れないでね！→間に合うように行こうね。

<否定語は失敗が許されないメッセージとも受け止められます。>

【その3 Iメッセージ(私を主語)で伝える】

まだ宿題やってないんだ！
いつもなんだから！



早く宿題をやってしまうと、
早く食事にできるから
(私は)助かるよ。→気持ち

<大人はジャッジをせず、子どもに気持ちを伝えて判断を委ねてみます。>

参考：高橋聡美「教師にできる自殺予防」

「失敗」は「社会的自尊心」が下がったときに「基本的自尊心」を育む絶好のチャンスでもあります。時間を要しますが、地道に積み重ねながら子どもたちの「基本的自尊心」を育てていきたいものです。

