



生きるための土台となる 自己肯定感

学校と家庭と
で連携して高
めましょう

最近、「認知能力」、「非認知能力」という言葉が広く使われるようになりました。塾のテレビコマーシャルなどにも使われています。「これからの子どもには、非認知能力が必要だ!」とか「勉強よりも非認知能力が大事」などと、様々な情報が飛び交っています。

認知能力も非認知能力もどちらも必要でとても重要なものですが、この認知能力と非認知能力を高めるための根幹であり、土台となるものが自己肯定感といわれています(図1)。

自己肯定感とは、「自分には生きる能力があり、幸せになるだけの価値がある」と確信した感情です。

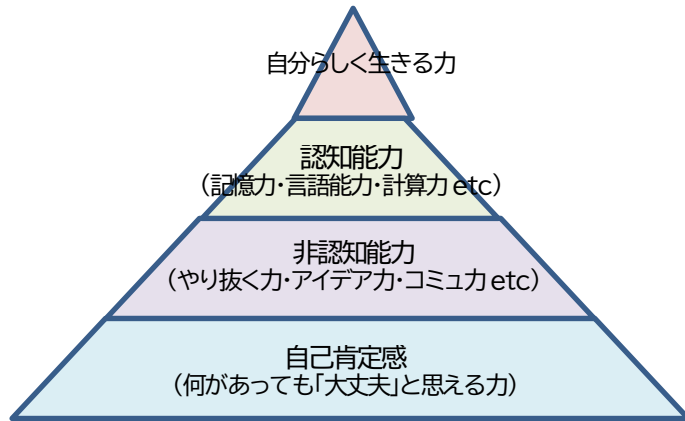


図1 自分らしく生きる力の土台となる自己肯定感

では、自分を肯定的に見られなければどうなるでしょう。例えば、勉強する場面においても、自分を肯定的に見る力がなければ、「自分にはできるわけがない」とか、「面倒くさいからやめておこう」となり、勉強のやる気なくなるのです。また、自分の能力より少しだけ難しいものと向き合ったとき、「チャレンジしたい」と思わずに、「どうせやってもうまくいかない」と思ってしまいます。

～ 子どもの自己肯定感が高まる接し方～

ポイントは、「承認する」ことです。つまり、「お子さんのいいところに気づくこと」です。成功した時だけほめるというのではなく、「成長したところに気づいて」具体的にそのことを言ってあげることです。例えば、「今日のサッカーの試合、後半のパスが決まったよね」など…。「ちゃんとあなたを見ていますよ」、「いつも気にかけているよ」ということを子どもに伝えることが大切です。

声かけのもう一つのポイントは、成長したところを探すこと。結果ではなくプロセスをほめることです。結果(1位になるなど)をほめられている子は、他人に勝たなくてはいけないと、判断基準が他人となり「他人と比べるくせ」が抜けなまま思春期を迎えることとなります。過去のお子さんと比べて成長した姿に気づいてあげましょう。その自己肯定感は、6つの「感」で支えられています。そこで、本校の児童(3年～6年)に自己肯定感のアンケートをとりました。結果は、以下のとおりです(数字は肯定率(%))。

自己肯定感	項目 (赤字は低い項目)	3年	4年	5年	6年
自尊感情	①自分のことが好き(自分の好きなどころがよい)	80	77	74	71
	②自分に「いいね!」といえる	70	71	70	69
自己受容感	③授業中に間違いを気にせず手をあげることができる。	46	42	31	37
	④多数決で少数派でも意見を変えない。	81	79	75	64
自己効力感	⑤失敗してもあきらめずに何回もチャレンジできる	92	87	86	79
	⑥何ごとにもやる気をもって取り組める	83	85	71	74
自己信頼感	⑦将来の夢がある	92	90	86	88
	⑧自分の意見をまわりに伝えられる	79	78	63	67
自己決定感	⑨自分から宿題をやることができる	85	91	77	79
	⑩わからないことを素直に聞ける	83	75	73	70
自己有用感	⑪困っている友だちがいたら声をかける	94	93	93	91
	⑫ありがとうといわれるとうれしい	97	96	93	98

- ①自尊感情…**自分には価値があると思える感覚(夢・希望)**。この自尊感情が安定していると、ものごとを肯定的にとらえることができ、自尊感情が高くなれば、どんな状況でもそこにやりがいを見つけられるようになる。
- ②自己受容感…**ありのままの自分を認める感覚(考える力)**。あるがままの自分を認め、自分らしく動じずに生きるために必要な感覚。強く伸びれば「折れない心」が手に入る。
- ③自己効力感…**自分にはできると思える感覚(やり抜く力)**。自己効力感が高まると、やり抜く力、粘る力がつき、「失敗はチャレンジした証!」と思えるようになります。
- ④自己信頼感…**自分を信じられる感覚(回復する力)**。自分を信じることができれば、どんな困難な状況でも人生を切り拓いていくことができる。「根拠のない自信こそ、自己信頼感の正体!」
- ⑤自己決定感…**自分で決められるという感覚(達成する力)**。主体的に自分で決めていくことで、自分らしい人生を切り拓いていくことができる。自己決定ができると選択肢が広がり、そこから主体的に「これ!」と選択することができるようになる。自立できる子になっていく。
- ⑥自己有用感…**自分は何かの役に立っているという感覚(未来を切り拓く力)**。自己有用感が高まると、自分は多くの人によって支えられているという安心感を得ることができる。人はだれかの役に立ったときに最大の幸福感を感じる。

自尊感情、自己受容感、自己信頼感に低い傾向がみられるようです。学校では、YTK タイムなどを通して自己肯定感を高める教育を行っています。ご家庭でも「お子さんのいいところに気づき少しの変化(成長)」を具体的に認めてあげてください。(次回のアンケート調査 12月)

参考文献: 中島輝(2024). 子どもの自己肯定感の教科書. SBクリエイティブ