

みどりの風

(URL) <http://www.ginzado.ne.jp/~k-iskwj/> (E-mail) k-iskwj@educet.plala.or.jp

「自己肯定感」を育む大切さ

このたよりを作成している今、たくさん雪が降ってつもっています。でも学校は、子どもたちの元気な声がこだまし、明るい笑顔が満ちあふれています。

以前にも「自己肯定感」を育むことが大事だと、学校だよりでお伝えしました。今回はその第二弾です。自己肯定感を調べてみました。

【自己肯定感】

- A: 自分自身のことが好き(自己受容)、「自分自身を大切にしている(自己尊重)」、「生まれてきてよかった(自分の命に対する受容)」を合わせたもの。
B: 「自分は大切な人間だ」、「自分は生きている価値がある」、「自分は必要な人間だ」という気持ち。



人や団体によって様々な捉えがあるので、一概には言えませんが、とりあえず、上記の2つの意味を紹介しておきました。では、なぜそれが大事と言われるのでしょうか。自己肯定感が高い子には下記のような特徴があるそうです。

- * 他人を尊重し、コミュニケーション能力が高く自分の感情や衝動をコントロールできる。
- * ポジティブで、プラス思考。物事に意欲的かつ集中して取り組むことができる。
- * 失敗を怖れず、チャレンジ精神がある。
- * 人と自分を比較することが少なく、幸福度が高い。

つまり、自己肯定感が高い子どもは、自分のことを大切に思い、周囲からも大事にされていると感じているため、失敗よりも成功を強く意識して前向きにチャレンジし、壁にぶつかっても次に立ち向かっていくことができます。また、人と積極的に関わり、他者や環境を受け入れ、良好な人間関係を築いていける傾向にあると言われています。

しかし、親を対象にした内閣府の調査の結果を見ると、「自己肯定感が子どもに与える影響を知っている」という親は約30%、子どもの自己肯定感に対して「意欲的に行っていることがある」親は半数以下に留まりました。親の自己肯定感に対する認識や理解が低いのが現状です。どのタイミングでどうほめたらいいか分からないという方も多いと思います。具体的にどんなふうにはめたらいいのでしょうか。

調べてみると、「ほめる」には、「条件ほめ」と「無条件ほめ」の2種類があるようです。一つめの「条件ほめ」は、子どもが頑張った時、何かができるようになった時、よい結果を出した時に、一緒に喜んだりするなど子どもの努力や達成についてほめることです。「上手に絵が描けたね」「宿題をよく頑張ったね」「かけっこ1番、おめでとう!」といったようなことです。悪くはないですが、「条件付きのほめ」だけでは自己肯定感はいま育まれません。

もう一つの「無条件ほめ」は、何か特別なことがなくても、子どもの存在自体をほめてあげてを言います。「あなたのことが大好きだよ」「生まれてきてくれてありがとう」といったように、親の無条件の愛情、無条件なほめ言葉が、子どもの自己肯定感を育み、生きる力につながると言われています。

実は、「日本は諸先進国に比べて自己肯定感が低い」という調査結果が内閣府から発表され、国としてもその対応策を講じることが急務とされています。特に、「自分には長所がある」や「自分自身に満足している」という数値は、多くの先進国の中でも最低クラスです。

調べているうちに、もう一つ興味深い記事を見付けました。

『男の子の「自己肯定感」を高める育て方』の著書がある開成中学校・高等学校の柳沢先生の文章から抜粋して紹介します（母親が自分の子〔男の子〕の自己肯定感をどう育てるかという内容ですが、どの親・大人にも参考になると思い、この紙面で紹介します）。

「自己肯定感の高い低い生まれつきのもの」と思っている方もおられるようですが、自己肯定感とは遺伝でもなんでもなく、育った環境によって培われるものです。ですから「親の接し方が大切」というのは間違いのないのですが、現在の親世代というのは、自分たちが子供の頃、自己肯定感について語られることはありませんでした。そのため、「自己肯定感を育てる」ように言われても、一体どうしたらいいのか、何をすればいいのか分からないという方も多いのです。

また、親自身の自己肯定感の低さから、「自己肯定感の低い自分には、高い子供を育てることはできない」と思い込んでいる方もいます。（中略）大切なのは、どのような接し方をすれば、子供の自己肯定感を育むことができるかを知っておくことです。子供の自己肯定感を育む上で、思春期は親が関われる最後のチャンスです。この後になると、子供は自分自身の手で、自らの自己肯定感をつくり上げていかなければならず、親の働きかけも響かなくなっていくます。



では、具体的に、どのような関わり方をしていけばいいのでしょうか。実は驚くほど簡単な方法があります。（中略）それは、「仕事（お手伝い）をさせる」ことです。娘にはお手伝いをさせるのに、息子にはそれほどうるさく言わないご家庭もあるでしょう。かわいい息子のために、大きくなっても身の回りの世話をあれこれ焼いてしまうお母さんも多いものです。また「手伝ってもらうと、かえって面倒だ」という理由で、あえて仕事（お手伝い）から遠ざけている方もいます。しかし、これではいけません。仕事（お手伝い）はただ単に、家事のスキルを身に付けさせるためのものではありません。それは子供に、「家での居場所」や「家族の一員」としての、安心感を提供することにもなるものです。「自分はここにいる必要がある」「自分はこの家族に必要だ」という気持ちは、その子の自己肯定感を土台で支えるものになります。

私が小さい頃は、子供も立派な家事の担い手でしたから、自然と「親は自分がいなければ困る」と感じていました。一緒に遊んでいた子供たちも、小さな弟や妹を背中にくくりつけて遊んでいました。このような「自分は家族の助けになっている」という気持ちが、知らず知らずのうちに、私たちの自己肯定感を支えてくれていたのでしょう。



現在のように「仕事（お手伝い）はいいから、勉強してなさい」というような家庭では、「勉強」という柱を失った途端に、自分の自己肯定感を支える拠り所がなくなってしまいます。そして「勉強」で支えられた自己肯定感は、いとも簡単に崩れ去るものです。進学校に進めば自分よりできる人は、掃いて捨てるほどいるものですし、親の期待の学校に受からなかっただけで、自分の存在価値を見失ってしまう子もいます。ですから、勉強とは別の部分で、家庭の中で役に立つという経験をさせ続けることが、その子の自己肯定感を維持するうえで役に立つのです。

例えば、親がだんだんつらくなってくる力仕事、重い新聞を出す、ゴミを出すなどを任せるのがいいでしょう。自分が母親の役に立っていると感じることに加えて、親より力持ちになった自分に対しての成長を感じることもつながります。

また、余裕がないとできないことを頼むのもいいですね。「自転車のタイヤに空気を入れてもらう」や「靴を磨く」などは、子にぴったりのお手伝いです。

大切なことは、それがたとえルーティンになったとしても、きちんと言葉にしてお礼を伝えることです。

「最近、重いものを持つのがつらかったから、助かるよ」。

「靴がきれいで、気持ちがいい」。

このように具体的なほめ言葉を聞くことで、多くの子は自分のした仕事が役に立っていると認識することができるからです。



もう一つ簡単な方法があるのですが、これはどうも世のお母さん方には、非常に難しいようです。それは「子の話を聞く」ということです。基本、お母さん方は、しゃべりすぎです。三者面談で「では、お子さんに話を聞いてみますね」と直接お伝えしても、「うちの息子は～と考えているんです」などと、お母さんの話が止まらないことは多々あります。

「相手の話を聞く」ということは、「あなたのことを認めている」というサインになります。ですからお子さんの話を聞くことができれば、それはお子さんに「あなたのことを認めている」と伝えることになるわけです。「そうはいつでも、うちの子、何の話もしないんです」と言うお母さんのご意見もよく分かります。ただ、ちょっと振り返ってみてください。お子さんの話に、もしかしたら、「意見」をしてはいないでしょうか？

特に男の子は、「話してストレスを解消する」ということがないため、「話をするなら、きちんとすべて説明しなければ」と思っています。そんなときに、途中で意見を挟まれると、説明するのが嫌になってしまうのです。例えば、サッカー部なのに、いつも体育着の「上着」が真っ黒になっていることを、お母さんが聞いてきたとします。「ねえ、サッカーをしているのに、なんで毎日体操着の上だけこんなに真っ黒なの？」

このサッカー部には、新入部員の1年生がボールを磨くという不文律があり、そのため、練習後のボール磨きで汚れてしまうのですが、このようなことを説明することは、その子にとって非常に面倒くさく感じられます。それでも、ちゃんと、「ああ、1年がボール磨きしなきゃいけないから」と説明したとします。そのときに「どうして？1年生だけがやる必要ないじゃない。みんなでやればいいのに」などと意見されたりすると、途方もない疲れを感じてしまいます。「俺の生きている世界は、そういう世界なんだよ！」と…。このようなことが続くと、何を聞いても「別に…」「特にない…」「いろいろ…」などの返事しかしてもらえなくなります。

お母さんは、意見をしたい気持ちをぐっところえて、聞き役に徹してください。感覚的には、「子2：親1」くらいがベストです。話を聞くだけで、子供の自己肯定感を上げられるのだとしたら、やらない手はないはずです。

別の団体の言葉ですが、自己肯定感が高いと、以下の傾向にあると述べています。

- ・自分に対して安心感がある(自分を肯定的に見られる)
- ・自信があり、能動的だ
- ・周りに振り回されない
- ・物事を肯定的に受け止められる
- ・意欲的に行動に移せる
- ・自分を尊重するように他者も尊重できる
- ・人との違いを受け入れられる
- ・感情が安定している
- ・生きるのが苦しくない
- ・問題解決能力が高い
- ・失敗を成長の糧(かて)にしていける
- ・他者の意見を素直に聞くことができる
- ・人の評価に振り回されない
- ・人を悪くジャッジしない
- ・人間関係が良好である
- ・自分の考え(意見)をうまく伝えられる
- ・主体性が高い
- ・自分の人生は自分で(の責任で)決めている感覚をもつ

素晴らしい可能性を秘めた石川小学校の子どもたち。子どもが自分の力で、前向きに生き抜くことができるように、地域・家庭(母・父・祖母・祖父・きょうだい・親類など。一人の大人だけが子育てを頑張ってもいけません)・学校の大人が、同じ方向(ベクトル)を向き、いつでもどこでもその存在を認め、支え続けていくこと(自己肯定感を育てていくこと)が大事です。今後ともよろしくお願いいたします。

【6年生の保護者の皆様へ】

目の前のお子さんは、早く進学したい(進学：期待・楽しみ)気持ちと、まだこの学級の仲間といたい(進学：不安・心配)気持ち、どちらが大きいのでしょうか。今は半々くらいでしょうか。どの中学校に進学することになっても、残りの日々、生き抜く力(学ぶ力、人と関わる力、あいさつすること、相手を思いやること、身体を動かす喜びなど)を、その子の目標・課題に応じて、卒業までしっかりと育ててまいります。最後までご家庭の支援をお願いします。

こころの土台 自己肯定感



全校集会での話(2/4の予定)

せっかくの新年なのに、もしかしたら、友達とけんかしたり、ネットゲームやYouTubeのやり過ぎでうちのの人に怒られたり、勉強や習いごとがうまくいかなかったりで、自信をなくしてしまった人がいるかもしれません。そんな時は、何もやる気が起きない。遊んでいてもつまらない。学校に行きたくないなんてことも起きてしまう。ですから、早くそういう気持ちから立ち直れるといいですね。まあ、ゲームなんかは使う「約束」を守れたら、怒られないんだけど。ある大学の研究によれば、1時間ばつと止められる子どもの学力が高い」んだって。約束した時間を守る（自律）が大事みたい。

2つの漢字を見てください。「幸」という漢字と「辛」という漢字。似てますね。前の漢字は「幸せ（しあわせ）」、後の漢字は「辛い（つらい）」と使います。「辛」に1本（一画）たすと、「幸」になります。辛いことは、もう少しで幸せになると考えることもできそうです。

実は、みんなのよく知っている植物にも、これと似た話があるのです。この植物、知っていますか？そう、クローバーの葉です。これ、普通は3枚です。時々葉が4枚のクローバーが見つけます。「四つ葉のクローバー」と言って、とても珍しいので、見付けると「ラッキー（幸せ）になれる」なんて言って、重宝がられます（ラッキーアイテム）。でもこれは、なかなか見付きませんよね。



でも、見付けやすい場所があるって、知っていましたか？それは、「人がたくさん通ったり、動物が通ったりしたりして、クローバーが踏まれたり折られたりしやすい場所」らしいのです。どうして、そういう所に「四つ葉のクローバー」がたくさん見付かるのでしょうか？

クローバーの葉は、小さい赤ちゃんの葉がだんだん大きくなってできていくそうですが、小さい赤ちゃんの葉の時、誰かに踏まれ傷付けられて2つに分かれてしまった…。そうするとクローバーはその傷を治そうと、たくさんの栄養を出すのだそうです。そのたくさんの栄養で、2つに分かれてしまった赤ちゃんの葉がそれぞれ大きな葉に育つ。こうして、「四つ葉のクローバー」になるというわけです。

皆さんが、落ち込んでいたり元気をなくしていたり悩んだりしていることは、クローバの赤ちゃんの葉が誰かに踏まれて傷付いたのと同じだと考えてみてはどうでしょう。

傷付いたクローバーが、その傷を治そうとする力で四つ葉をつくるように、皆さんが今、落ち込んでいたり、元気をなくしていたり、辛く悩んだりしていることを乗り越えていくと、そこに「（新しい）幸せ」が待っていると、校長先生は思います。ただ、人には大事なポイントがあります。植物のようにじっとしているだけではだめです。私たち人間には「言葉」があります。だまっているのではなく、辛いときこそ、誰かに話したり、相談したり、聞いてもらったりしてください。「一人で我慢しない（悩まない）」、これは人にとってはとても大事なことです。

もしも今、元気をなくしていたら、この「四つ葉のクローバー」の話を思い出して、それを乗り越えていく勇氣を持ってください。そして、誰かにその辛さを聞いてもらう（相談する）。友達でも先生でも、おうちの人でも、カウンセラーさんでもいい。それで解決（成長）して、元気を回復することで、その人は、たくましさを身に付けた素敵な「四つ葉のクローバー」になれるのだと、校長先生は思っています。

いしかわっ子の活躍

◇社会を明るくする作文コンクール

優秀賞 5年： 6年：

◇（県）いきいきわくわく科学賞2020

奨励賞 3年： 5年：

◇中越教育美術展

特選	4年：（3名）	5年：（1名）	
金賞	1年：（2名）	2年：（1名）	3年：（1名）
	4年：（3名）	6年：（3名）	
銀賞	2年：（1名）	3年：（4名）	4年：（2名）
銅賞	全校で19名		
佳作	全校で33名		

