

みどりの風

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

自己肯定感が高い人



今年の9月は本当に暑い。今、このたよりを作成している今日(8/28)も猛烈に暑いです。熱中症の心配もあり、数日、外での活動は中止にしました。これらの日は、下校時に職員が引率しました。

さて、今回のテーマは「自己肯定感」です。これをテーマにすると、この紙面がいくらあっても足りません。大事なポイントだけかいつまんで書くことをお許しください。

自己肯定感とは、「自分には(生きている)価値・意義がある」「自分は大切な存在だ」「ありのままの自分が好きだ」という気持ちのことです。これを読んでくれている保護者の皆さんはどうでしょう。高い方ですか。低い方ですか。自己肯定感については、日本の若者(13~29才対象・主要7か国で実施[内閣府H25調査]より)が低いということは、皆さんもどこかで聞いたことがあると思います。

例えば、(以下の数値は肯定的評価の割合)

① 自分自身に満足している アメリカ 86% (第1位) 日本 46% (第7位) * 平均 75%

② 自分には長所がある アメリカ 93% (第1位) 日本 69% (第7位) * 平均 84%

自己肯定感が低いのは、日本人の「奥ゆかしさ」や「遠慮」であり、本当は長所があるのに謙虚に(遠慮して)書いた結果、数値が低くなったのでは?という意見もあるでしょう。さらに2つの調査を紹介します。

③ うまくいくか分からなくても意欲的にやる フランス 86% (第1位) 日本 52% (第7位) * 平均 74%

④ 自分の将来に明るい希望がある アメリカ 91% (第1位) 日本 62% (第7位) * 平均 84%

これらのことから、自己肯定感が低いとやる気や将来のことにプラスにはたらいていなことが分かります。「じゃあ、自己肯定感を高めればいいじゃない」ということにはなりますが、そう簡単にもいかないようです。また、小学校に入学する前に、すでに自己肯定感の高低は決まっているという研究者もいます。「あなたはあなたでいいのです」「あなたはあなたですばらしい」と言われてきた子ども。いつも人と比べられ、「もっとがんばれ」「〇〇に負けるな」「1位・満点(100点)を目指せ」と言い続けられた子ども。後者の方は、自分のことを認めてもらえず、できないことばかりに直面することになり、その結果、「自分は大げな存在だ」「自分には良いところなんて無い」「もうやりたくない」と思うようになるようです。

でも、私も含めて、親(大人)の自分も自己肯定感が低いのなら、自己肯定感が高い子を育てられません。だから、子どもも大人(親)も、自己肯定感を今から高めていかなければなりません。今回は2つだけそのポイントを紹介します。①他人と比べない(過去の自分と比べて伸びたところを親子で認め合う)。②親の基本のスタンス(送るメッセージ)は「生まれて(ここまで育て)くれてありがとう」「生きてくれてありがとう」「どんなあなたでも大丈夫。あなたはあなたでいいんだよ」です。泣いている子、できないで苦しんでいる子、失敗した子…。その子にもぎゅっと抱きしめて、これらのメッセージを送り続けてください。

「満点は星空だけで十分だ!」。これは、明石家さんまさんの言葉です。

スクール・サポート・スタッフとして石川小学校に勤務することになりました。先生方や学校の業務支援をします。子どもたちとも仲良くしたいです。

これからどうぞよろしくお願いたします。

堀 順子さん

石川小学校の新しい職員です

【連絡】以前、「校内音楽発表会は行う予定」とお伝えしていました。しかし、コロナ禍の影響により音楽の授業が十分にできない(歌唱指導・合奏等の指導)ことが続きました。心を1つに、また、歌声や音色を仲間と響かせることを大事にしてきた「校内音楽発表会」。何とか発表ができないかと検討を重ねてきましたが、今年度の「校内音楽発表会」は行えない(行わない)という結論に達しました。ご理解とご協力をお願いいたします。なお、毎年6年生が参加していた「市の音楽発表会」も中止(教育委員会より)となりました。