

自己肯定感の育成 ～無限の可能性を持った子どもたち～

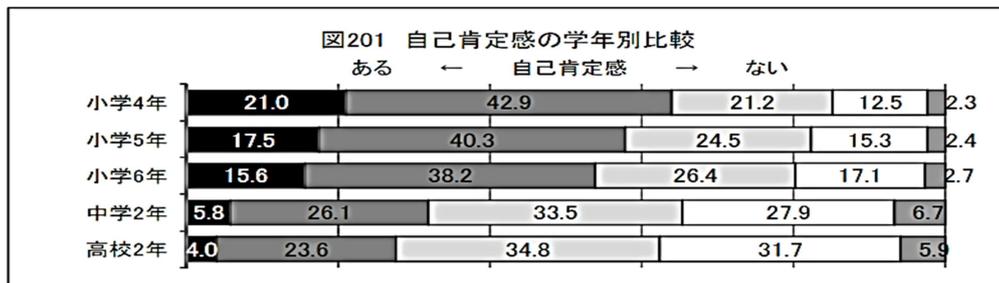
中嶋さなえ

1 はじめに

「自己肯定感の低い子どもたちが増加している」「自己肯定感の高い子供たちの育成を」などの自己肯定感という言葉が大学の授業の中で聞く機会が多くあった。自分の価値が見いだせない子どもが増加しているという悲しい現実がある。「自分は価値のある存在だ」と自分自身で思えるように自己肯定感を高める教育について考えていきたい。

2 自己肯定感とは

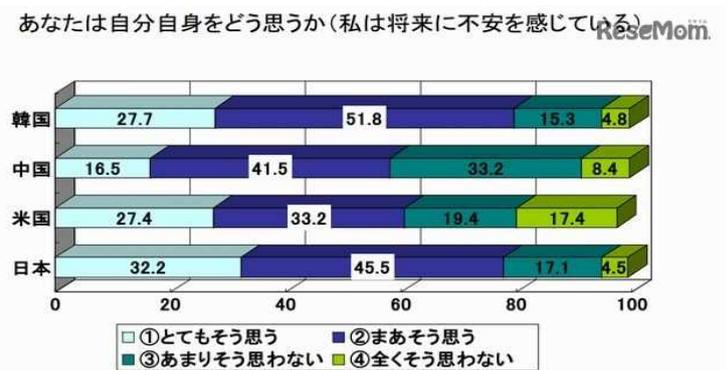
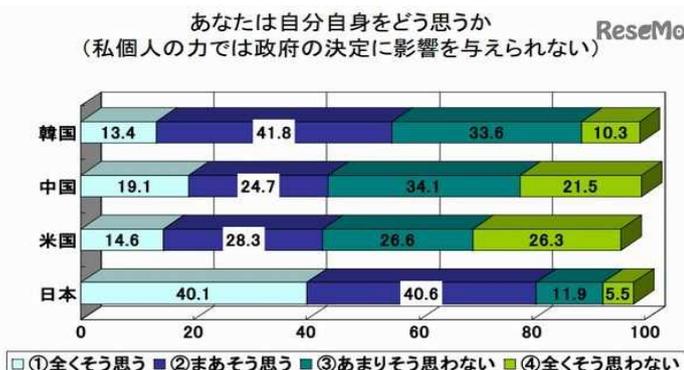
自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉である。(出典 実用日本語表現辞典)つまり、「私なんか」「僕なんか」「生まれてこなければよかった」「なんで生まれてきたのだろうか」「自分はいないほうがよかった」など自己肯定感が低い考え方ではなく、「自分にしかできないことがある」「生まれてきて良かった」「将来に希望を持つ」「自分にも良いところがある」などという自分に自信と誇りを持った人の育成を今必要としている。



注) ○自己肯定感：自己肯定感に関する質問項目、以下のグラフにある6項目を得点化（「とても思う」を1点、「少し思う」を2点、「あまり思わない」を3点、「全く思わない」を4点）し、5段階に分類したもの。

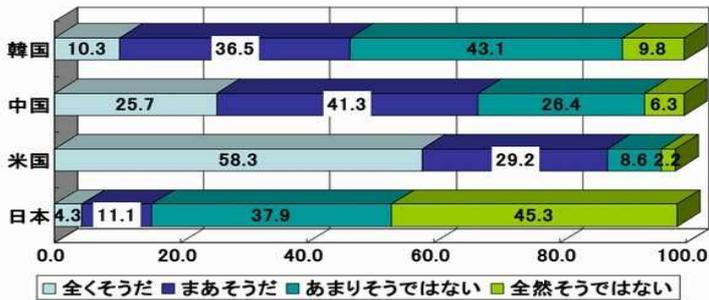
3 日本の子どもの実態

独立行政法人国立青少年教育振興機構が「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」（平成22年度調査）を実施し、「学校の友だちが多い方だ」「今の自分が好きだ」な



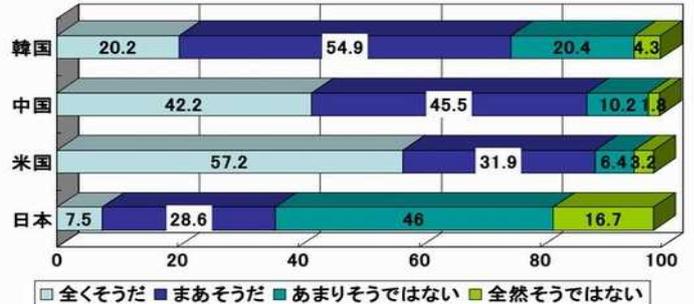
どの自己肯定感に関する質問項目に「とても思う」と答えた割合は、学年が上がるにつれて低くなり、中高生になると急激に低くなる傾向にあるという結果が調査からわかった。

自分が優秀だと思う ReseMoM



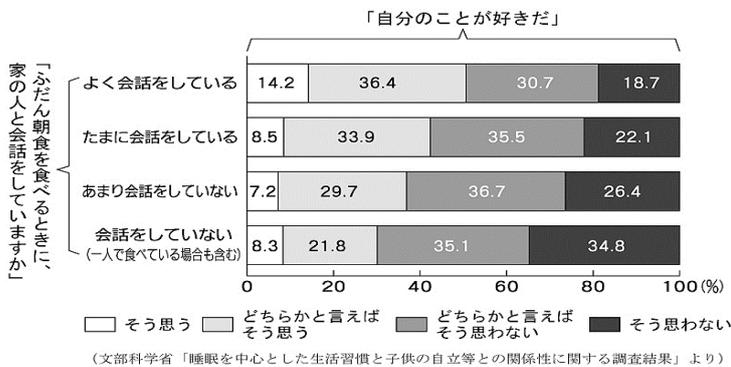
(出典)「高校生の心と体の健康に関する調査(2011年3月)」
財団法人 一ツ橋文芸教育振興協会、財団法人 日本青少年研究所 5

私は価値のある人間だと思う



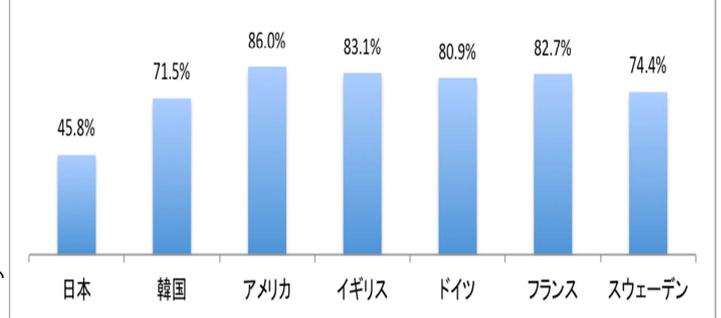
(出典)「高校生の心と体の健康に関する調査(2011年3月)」
財団法人 一ツ橋文芸教育振興協会、財団法人 日本青少年研究所 2

朝食時の家族との会話状況と自己肯定との関係



自分自身に満足している

(出典:内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査(平成25年度)」)



また、(財)日本青少年研究所が実施した「高校生の生活意識と留学に関する調査」(平成24年4月発表)や、内閣府が13歳から29歳までを対象とした我が国と諸外国の若者の意識に関する調査から我が国の青少年の自己肯定感、諸外国に比べて低いこと、文部科学省調査の朝食時の会話と自己肯定感との相関関係がわかった。

4 日本が抱える課題点

文部科学省の平成19年1月30日「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」(答申)の中で「次代を担う青少年を自立した存在として育成するためには、青少年期を大人への準備期間として、人格の基礎を築き将来の夢や希望を抱いて自己の可能性を伸展させる時期とするとともに、自らの人生をどう設計していくかについて考える時期とする必要がある。」としている。しかしながら、「学習意欲や就労・勤労意欲の低い青少年が増えつつあるのではないかと懸念が生じている。また、学習や労働といった具体的な対象への意欲の減退だけでなく、成長の糧となる様々な試行錯誤に取り組もうとする意欲そのものが減退しているのではないかと懸念されている。その背景には、青少年の自己肯定感の低さや、「大人になりたくない」という現状への安住志向、慢性的な疲労感

やあきらめ、集中力や耐性の欠如が見られるという指摘もある。加えて、青少年自身の意識に、将来に備えるよりも現在の生活を楽しみたいという傾向や、負担感や不安感、自信のなさから大人になりたいと思わない傾向が見られる。文部科学省が平成17年に全国各地の学校で実施したスクールミーティングにおいては、保護者や教職員から、外で遊ばなくなりテレビやゲームの時間が長いこと、睡眠時間が少ないこと、実体験が少ないことなどの青少年の生活の実態が指摘された。また、我慢できずにすぐにあきらめる傾向があること、主体性がなく受け身であること、学習意欲が低下していること、基本的な生活習慣が身に付いていないこと、基礎学力・コミュニケーション能力・体力が低下していることなどが、現在の青少年の問題点として挙げられた。」これに加えて、近年いじめによる自殺や不登校、引きこもりが増加している。これも自己肯定感の低下が関係していると感じる。

5 自己肯定感を高めるために

自己肯定感を高めるためには幼少期からの教育を断続的に行っていく必要がある。今自己肯定感が低いとされている子どもたちは生まれた時から自己肯定感が低かったわけではない。育った環境、家族、人間関係が大きく関与している。自己肯定感が低い人たちの共通点として1番最初に挙げられるのはあきらめ癖と自信のなさではないだろうか。その原因には失敗経験の少なさを感じる。最初から失敗しそうなこと、できなそうなことには手を出さずにいる。しかし失敗こそが子どもたちにとっては宝の経験なのだ。「努力に努力を重ねても成功できなかった生徒がその経験から”何か”を掴んだとき、成功の道が開く」と書いてある本がある。努力をしてもなかなか成功しない経験をした人は多いのではないだろうか。中高校生になるにつれて自己肯定感が低下する理由は自分の限界を自分で作り始めるからだ。山を越えるときにつらいと思うのはみんな一緒である。そこで頑張れるか、挑戦し続けられるかが大きな分岐点となる。そんなとき、教師や保護者、友達である人たちの支えがとても重要だ。努力というのはそう簡単なものではない。努力はだいたい辛く、大変なものだ。途中逃げ出したくもなるし、結果が出ないと自暴自棄にもなりがちだ。しかし、自分が幼かった頃のことを思い出してほしい。失敗を恐れずに何度転んでも立ち上がり、何度失敗しても今度こそと夢中に何かを練習した経験が必ずあるのだ。そのころの向上心をぜひ継続してほしいと思う。私たちは何度も失敗をして成長してきた。小さいときは失敗の嵐だ。成長していくにつれて失敗を恥ずかしいと思うようになり、自分は絶対できないと決めつけてしまっていることがたくさんある。しかし、できるかできないかは自分次第だと思う。子どもが失敗を恐れず挑

戦するために、挑戦しやすい環境や雰囲気作りが大切だ。失敗したら笑ったり、馬鹿にしたりするような子たちがいたら失敗することは悪い事ではないときちんと教える必要がある。誰かが失敗しても笑ったり馬鹿にしたりしない。失敗したらみんなで応援する、できる子ができない子に教えてあげる人間性をクラスで、学年で、学校全体で作りたい。

私は教師になったら毎日玄関に立って子どもたちに挨拶をしたり、誕生日の子どもには「誕生日おめでとう」と伝える教師になりたい。ごく普通のことかもしれない。しかしこの普通の事が子どもたちにとっては嬉しい事なのだ。中には誰とも話が出来ずに1日が終わる子どももいる。誰にも祝福されずに終わってしまう誕生日の子どももいる。そんなとき、1人でも自分の名前を呼んで挨拶をしてくれる人がいたら、1人でも自分の誕生日を祝福してくれる人がいたら、子どもたちは自分の存在価値というものを見出すことができる。子どもたちにとって誕生日は1番「産まれて良かった」と思える日であってほしい。これは自殺や自傷行為の予防にもつながる。生まれて良かったと思えることで自分を大切にできる、そして他人をも大切にできる子どもを育成することができるのではないだろうか。

6 終わりに

私は小学生の時に剣道を習っていた。何度も「やめたい」と思ったが、厳しい練習の後先生が「君は無限の可能性を持っている」と私に言った。当時はとても大げさな話で、私にはできないことはたくさんあると思っていた。しかし、中学生、高校生、大学生とそれぞれたくさんの高い壁があった。そんな高く辛い壁に当たった時に先生の言葉が頭に浮かんだ。私はその言葉のおかげのせいで自信のなかったことも、あきらめかけていたことにも挑戦することができた。失敗しても後悔もなかった。むしろ挑戦した自分を前より好きになれた気がしたのだ。サブタイトルにもあるように子どもたちは「無限の可能性」を平等に持っている。その可能性を子ども自ら放棄してしまわないように前向きな声掛けや時には子どもたちと一緒に活動しながら自分の可能性を将来へと生きる子供たちの活力にしてほしい。

<参考文献>

心を動かす教師論 Gakken 村上育朗著

<引用文献>

文部科学省 平成19年1月30日「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」(答申)

高校生の心に火を灯す授業カタリ場 子ども・若者が未来に希望が持てる社会を目指して
国立青少年教育振興機構ホームページ

http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/100/

ReceMom ホームページ <http://resemom.jp/article/img/2012/08/22/9402/35078.html>