



子供の自尊感情や自己肯定感について Q&A

本章においては、子供の自尊感情や自己肯定感を高めるために、これまで東京都教育委員会の教育課題研究で明らかにしてきた内容の理解を深められるように基礎的な事項を示しました。

具体的には、「『自尊感情』や『自己肯定感』という言葉は初めて聞いたので、言葉の意味を知りたい」「東京都の子供の実態が分からないので知りたい」など、用語やその教育活動を推進する背景などをQ&A方式で分かりやすく説明しています。

Q & A

Q1

自尊感情や自己肯定感とは何でしょうか

A

「自尊感情」や「自己肯定感」とは心理学用語で、self-esteem（セルフエスティーム）を訳した言葉です。

自尊感情は、自己に対する評価感情で、自分自身を価値あるものとする気持ちのことです。東京都では、次のように定義しています。

自尊感情 「自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での『自分』を他者とのかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち」

【解説】 自尊感情を自己中心的かつ自己愛の誇大化したものとして捉えたり、単なる他者との比較による優越性で高めたりするものとして捉えることは適切ではありません。自他に対する理解ができ、自分の否定的な面も受け入れ、他者との関わりを通して現実の自己を直視し、それを受け入れることができるよう好ましい自己概念（「確かな自我」）を育てることが大切です。

自己肯定感 「自分に対する評価を行う際に、自分のよさを肯定的に認める感情」

【解説】 自分を「かけがえのない存在、価値ある存在」として認める感情が育まれる際に働くプラス面の感情を自己肯定感と捉えています。「自分が生きていることには意味がある」など、自分の命を大切にし、自身を肯定的に捉える感覚なのです。自己肯定感についても自尊感情と同様に、人をさげすんだり、自分より下位の者の存在を置こうとしたりするなど、他者を軽視することによって、自己を肯定的に評価するといったことは望ましい姿とは考えていません。

自尊感情も自己肯定感も共に、他者を尊重しながら、自己を尊重することが大切です。このことは人権教育の視点からも重要なことです。

「自分は生まれてきてよかった」「自分の命を大切にしたい」「人の役に立ちたい」…これらは「自分の大切さとともに他の人も大切にしたい気持ち」（人権尊重の理念）です。このような気持ちを育むためにも、子供の自尊感情や自己肯定感を意識し、高める教育は重要であると言えます。自尊感情や自己肯定感を発達段階に応じてよりよく育むことによって人権感覚が磨かれ、自分の人権を守り、相手の人権を守ろうとする意識・意欲・態度にもつなげていくことができます。

（東京都教職員研修センター紀要 第9号）
（人権教育プログラム（学校教育編）平成22年3月）他

では、東京都の子供たちの自尊感情や自己肯定感の現状はどうでしょうか？



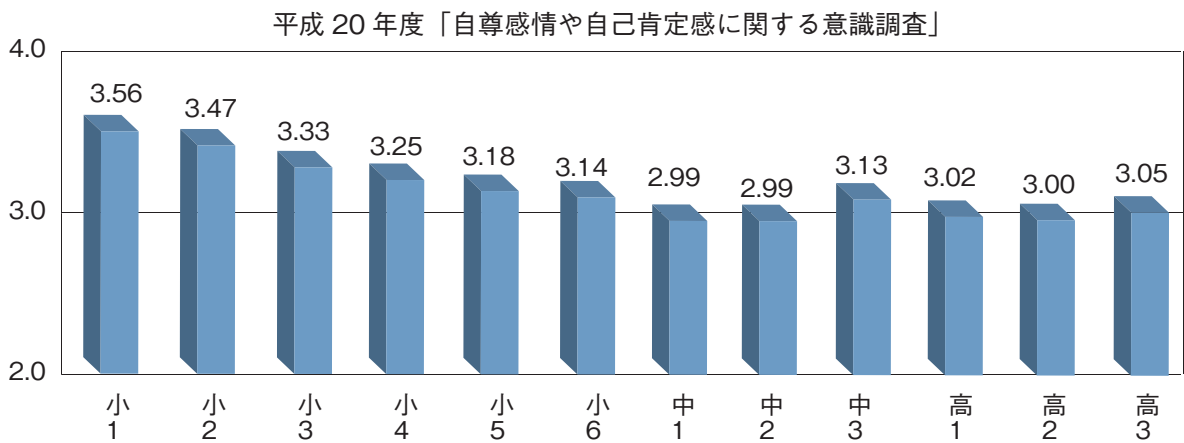
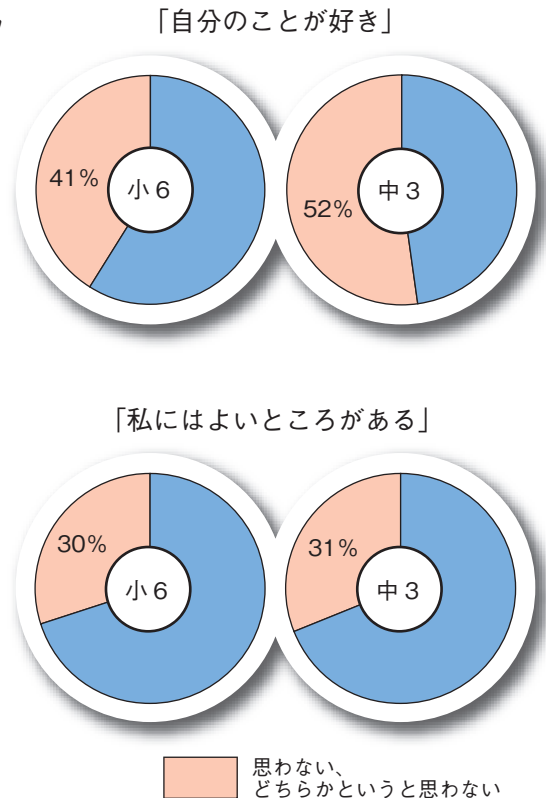
Q2

東京都の子供たちの現状はどうでしょうか

A 学年が進むにつれて、自尊感情や自己肯定感は低下する傾向が見られます。

平成 20 年度に東京都が実施した「自尊感情や自己肯定感に関する意識調査」では、特に、「自分のことが好きである」との問いに「思わない」または「どちらかというと思わない」と答えた児童・生徒の割合は、小学校第 6 学年で 41%、中学校第 3 学年で 52%でした。

また、「私にはよいところがある」との問いに「思わない」または「どちらかというと思わない」と答えた児童・生徒の割合は、小学校第 6 学年で 30%、中学校第 3 学年で 31%でした。多くの児童・生徒が自分を肯定的に捉えておらず、約 3 分の 1 の児童・生徒が自分のよさを自分で認められない現状が見られます。



・グラフは、1.00 から 2.00 の目盛りを省略して示している。
・平成 20 年度の調査においては、18 問の質問項目に対して 4 件法で回答している。
上記グラフの数値は各学年 4.00 点満点の平均値を表している。

また、調査結果によると、自尊感情は特に小学校高学年から中学校第 1 学年の低下率が大きいという結果が見られました（上図）。平成 20 年度、21 年度の調査結果から共通して見られたことは、学年が上がるにつれて自尊感情や自己肯定感が低下する傾向にあるものの、中学校第 3 学年では若干上向きになるということです。この傾向は、教師との関係や学習への意欲、進路意識の変化と似ています。また、これらは、自尊感情の傾向と関係性があることも分かっています。

（東京都教職員研修センター紀要 第 8・9・10 号）より作成

では、自尊感情が低い傾向にある子供たちには、どのような様子が見られるのでしょうか？ Q3 へ

Q3

自尊感情が低い傾向にある子供たちには、どのような様子が見られるのでしょうか

A

子供の自尊感情は低い傾向にあると、下記のような気になる様子が行動面として表れます。



暴力行為



やる気がおきない



友達とうまくいかない



過敏に反応する

気になる 子供たちの 様子



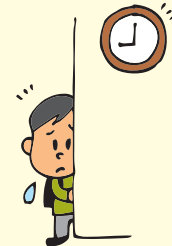
自分で判断できない



授業の理解度が低い



欠席が多い



遅刻が多い

自分の存在を受け入れてもらえない、大切にされない、いじめられるなどの経験をした子供たちの自尊感情は低くなります。そして、低くなった自尊感情を保とうとするために、さらに自分より弱い立場の他者に対して向かったり、自分を守るために不登校やひきこもりなどによって社会との接点をもたなくなったりする場合があります。自尊感情が高められないまま成人した場合も、問題を繰り返し起こしてしまう可能性があり心配です。

子供の自尊感情や自己肯定感を高めるために社会全体で取り組むことも大切なことが分かります。

(自尊感情や自己肯定感に関する研究報告書 平成22年3月 慶應義塾大学)
(財団法人東京都人権教育啓発センター TOKYO人権 第43号) 他

では、自尊感情が高い傾向にある子供たちには、どのような様子が見られるのでしょうか？ [▶ Q4へ](#)

Q4

自尊心が高い傾向にある子供たちには、どのような様子が見られるのでしょうか

A

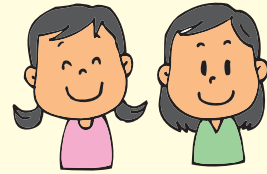
自尊心が高い傾向にある子供は、下記のような様子が行動面として表れます。



課外活動に積極的



学習意欲が高い

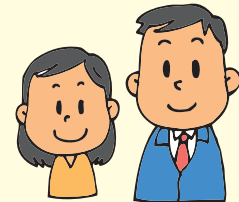


友人関係が良好

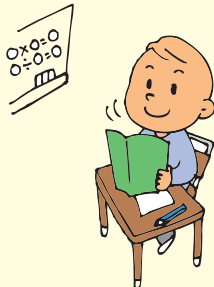


進路の目標が明確

自尊心の 高い子供



教師など大人との関係が良好



授業の理解度が高い



欠席が少ない




遅刻が少ない

友人との付き合い方も自尊心に影響しています。

思春期や青年期においては、友人などに自分の気持ちを素直に話せる自己開示的な付き合い方ができる子供ほど、他者に認められる実感や確かな自我をもてることから、自尊心が高い傾向が見られます。また、友達を助け、友達の力になるような関係をもてる子供ほど、他者との関係の中で自分の存在を実感することができるため、自尊心が高くなります。

(自尊心や自己肯定感に関する研究報告書 平成22年3月 慶應義塾大学)より作成

自尊心や自己肯定感を高めるために大切な視点は何か?  Q5へ

Q5

自尊感情や自己肯定感を高めるために大切な視点は何か

A

学校教育においては、子供一人一人のよさを生かし、自分を価値ある存在として認められるよう、次のような視点をもって指導にあたるのが大切です。

決めつける
Aさんは、消極的だから
班長は無理だな…。

一方的な叱責
Bくんは、居眠りばかり、
やる気があるのか。

無関心
どうせ、できないだろう。

また、遅刻か。

見て見ぬふり
掃除するのが当たり前。

可能性を広げる
Aさんに班長
を行かせたら
自信がつくの
では…。

よさを見付ける 英語の発音が
上手になったね。家でも
音読練習ががんばっている
ようで嬉しいよ。

励ます
今月は遅刻が
たった3回だったね。
来月はもっと減らせる
と思うよ。

かかわる
大丈夫？眠そうだね。
何か心配なことがあって
眠れなかったのかな？

褒める・認める
掃除の仕方が丁寧だね。
おかげで私もクラスみんなも
気持ちがいいよ。

こうした教師の働きかけは、本研究における自尊感情を構成する3つの因子と関わりがあります。

A 自己評価・自己受容

自分のよさを実感し、自分を肯定的に認められることができるようになります。

B 関係の中での自己

多様な人との関わりを通して、自分が周りの人の役に立っていることや周りの人の存在の大切さに気付くようになります。

C 自己主張・自己決定

今の自分を受け止め、自分の可能性について気付くようになります。

「〇〇するな」「なぜ〇〇なんだ！」このような言葉かけは子供にマイナスの行為をイメージさせたり、詰問になって未来の自分に希望がもてない状況を作ったりします。脳科学においても、適切なタイミングに適切な称讃などの言葉かけを繰り返し行うことが長期的に見ても子供のやる気や意欲につながると言われています。

(東京都教職員研修センター紀要 第10号) などより作成

ろう下は走るな！

なんで85点しかとれないんだ！

ろう下は歩きましょう！

よくがんばったね！
次の目標は何かな。

脳がプラスの行動をイメージできる言葉かけをしましょう！

子供の自尊感情の傾向を適切に把握する方法はないでしょうか？ [▶ Q6へ](#)

Q6

子供の自尊感情の傾向を適切に把握する方法はないでしょうか



教師による行動観察から始まり、発達段階によって自己をどのように捉えているか自己評価をさせることによって把握することができます。

★幼児期の頃は… 幼児期においては、その発達段階から、質問紙法により把握することが困難です。

そこで、子供の活動の様子やつぶやきなど、行動面の観察から捉えていくことが大切です。また、保護者が家庭においてどのように子供に関わっているかなどを面談により聞き取ることも、子供の自尊感情を把握する上で参考になります。

教師による観察など、幼児期における自尊感情の傾向を把握する視点については、第Ⅱ章（18ページ）を参照してください。

★児童期以降は… 教師による行動観察等に加えて、自己評価方法により把握することができます。

その際に活用できるものとして慶應義塾大学との共同研究で開発した「自尊感情測定尺度（東京都版）」（小学校1～3年生用、小学校4年生～高等学校3年生用）があります。これにより、児童・生徒に自己評価を行わせ、児童・生徒自身が、自己をどのように捉えているか把握することができます。また、この結果は教師による日常的な把握と合わせて子供の内面的傾向を知る資料とすることができます。これまで、主に思春期・青年期以降の自尊感情を把握する際には、多くの場合、心理学者ローゼンバーグの自尊感情測定尺度が使用されていました。

東京都においては、これまでの研究により、学校教育で求められる望ましい姿を考慮して、「自尊感情測定尺度（東京都版）」を作成しました。この尺度には、質問項目の中に自尊感情や自己肯定感を高めるために大切な視点である「他者」や「将来」に関する項目が入っていることが特徴的です。

自尊感情測定尺度（小学校4年生～高等学校3年生用）の見本は70ページに掲載しています。

【自尊感情測定尺度（東京都版）】

質問に対して、自分の気持ちに近い数字に○をつけてください。

「あてはまる」場合は4、「どちらかといえばあてはまる」場合は3、

「どちらかというにあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を○でかこんでください。

<記入例>

例) 冬よりも秋が好きである …… 4 — 3 — 2 — 1

No	項目	あてはまる	どちらかというにあてはまる	どちらかというにあてはまらない	あてはまらない
1	私は今の自分に満足している	4	3	2	1
2	人の意見を素直に聞くことができる	4	3	2	1
3	人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる	4	3	2	1
4	私は自分のことが好きである	4	3	2	1
5	私は人のために力を尽くしたい	4	3	2	1
6	自分の中には様々な可能性がある	4	3	2	1
7	自分はダメな人間だと思うことがある	4	3	2	1
8	私はほかの人の気持ちになることができる	4	3	2	1
9	私は自分の判断や行動を信じることができる	4	3	2	1
10	私は自分という存在を大切に思える	4	3	2	1
11	私には自分のことを理解してくれる人がいる	4	3	2	1
12	私は自分の長所も短所もよく分かっている	4	3	2	1
13	私は今の自分は嫌いだ	4	3	2	1
14	人に迷惑がかららないよう、いったん決めたことには責任を持って取り組む	4	3	2	1
15	私には誰にも負けないもの（こと）がある	4	3	2	1
16	自分には良いところがある	4	3	2	1
17	自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している	4	3	2	1
18	私は自分のことは自分で決めたいと思う	4	3	2	1
19	自分は誰の役にも立っていないと思う	4	3	2	1
20	私には自分のことを必要としてくれる人がいる	4	3	2	1
21	私は自分の個性を大事にしたい	4	3	2	1
22	私は人と同じくらい価値のある人間である	4	3	2	1

（東京都教職員研修センター紀要 第10号）

（自尊感情や自己肯定感に関する研究報告書 平成22年3月 慶應義塾大学）より作成

自尊感情の傾向を把握した結果、それをどのように活用できるのでしょうか？ Q7へ

Q7

自尊感情の傾向を把握した結果、それをどのように活用できるのでしょうか

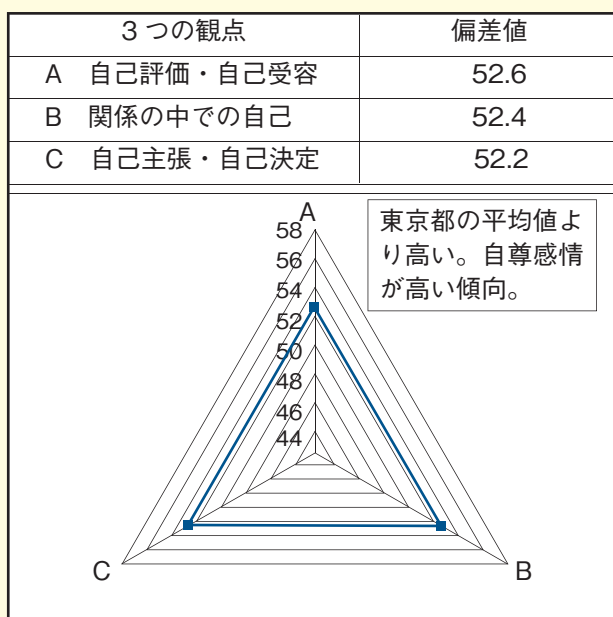
A

一人一人の傾向から個別指導の方向性を考えたり、学級経営の在り方を見直したりすることができます。

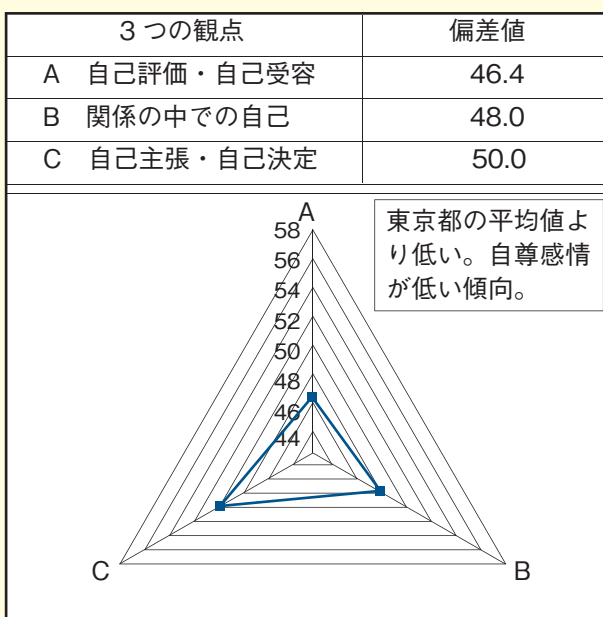
下の図は、同学年のある学級集団の自尊感情の傾向の結果です。

(レーダーチャートの項目・内容等の詳細については、第II章を参照してください。)

【A組 自尊感情の傾向】



【B組 自尊感情の傾向】



(「平成22年度自尊感情や自己肯定感に関する意識調査」結果より)

同じ学校の同じ学年であっても、各学級集団によって自尊感情の傾向には特徴が見られます。また、東京都の平均値と比較しても学校や学級集団の傾向に特徴が見られることが分かりました。

高等学校などでは、進路選択などによって、傾向の似ている子供たちが集まっている場合もあります。しかし、自尊感情に影響を及ぼす要因の一つとして人間関係の変化や教師との関わりとの関係性もあることから、はじめから「こういう子供たちが集まっている」という捉え方だけで、この結果を説明することはできない場合も見られます。

なぜ、このような結果が見られるのか、自尊感情が高い傾向の学級との違いは何であるか、改めて自らの指導法や教室の環境作り、子供の学校や家庭での過ごし方などを先生方が互いに話し合ったり、家庭と連携して様子を把握したりすることが大切ではないでしょうか。