

講演 平成 24 年度夏季集中講座「自尊感情や自己肯定感を高める教育の推進」より

「自尊感情は、様々な社会における人間関係の中で育っていくものである」 伊藤美奈子 慶應義塾大学教授

- ・生まれてすぐの乳幼児期は、親や養育者からたっぷりと無条件の愛情をもらうことにより、自分を信頼し、人を信頼する力となる。
- ・小学校では学習がはじまり、「がんばったね、すごいね」と褒められることが子供たちの自信や自尊感情の高まりにつながる。
- ・中学生や高校生になると、思春期になり、褒められることに対して気恥ずかしさが出てくる。また、褒めてもらうだけでなく人間としての自分の価値や自分の存在を分かって欲しい、認めて欲しいという感覚が強くなる。
- ・初めて自分を大事にしてくれる先生や仲間と出会えたことで、自分も他人も信じることができなかつた子供が、それまでの成長を挽回することができることを考えると、自尊感情は、子供個人の努力で向上させるものではなく、様々な社会における人間関係の中で育っていくものであると考える。



子供の自尊感情や自己肯定感を高めましょう

～自信 やる気 確かな自我を育てるために～



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

東京都では次のように定義しています。

「自尊感情」とは

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」を他者とのかかわり合いを通して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

「自己肯定感」とは

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

東京都の子供たちの自尊感情は高まりつつあります

「自分にはよいところがある」

(%)

	平成 19 年度	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 24 年度
小学校(第6学年)	70.4(71.5)	72.0(73.4)	74.0(74.6)	73.0(74.4)	77.0(76.8)
中学校(第3学年)	60.0(60.5)	60.7(60.8)	61.6(61.2)	63.7(63.1)	69.1(68.2)

平成 23 年度は東日本大震災の影響で実施せず ()内は全国の結果を示す 「全国学力・学習状況調査(文部科学省)」より

社会全体で子供たちの自尊感情を高めていきましょう

自尊感情を高める4つの経験

- ①愛される経験
- ②褒められる経験
- ③認められる経験
- ④感謝される(人の役に立つ)経験



自尊感情を高めるキーワード

ありがとう



子供たちが人や社会など様々な環境に適応しながら健やかに成長していくために、今、心の基盤となる自尊感情や自己肯定感を高めることが大切です。

不登校やいじめを経験した子供、発達の生きづらさや課題を抱えている子供、また問題行動が見られる子供などは、自尊感情や自己肯定感が低いことが東京都教職員研修センターと慶應義塾大学による共同研究で明らかになっています。

東京都では、自尊感情を「A・B・Cの3つの観点」で捉え、「全体のバランス」を高めることを大切にしています。

子供の自尊感情の例

発達段階が進むにつれ、思春期・青年期に多く見られる傾向です。「自信 やる気 確かな自我を育てるために[基礎編]」より

・人と違っていても自分が正しいと思うことを主張できる
・自分のことは自分で決めたい など

A
自己評価
・自己受容

・今の自分に満足している
・自分のことが好きである など

C
自己主張
・自己決定

B
関係の中
での自己

・人のために力を尽くしたい
・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 など