



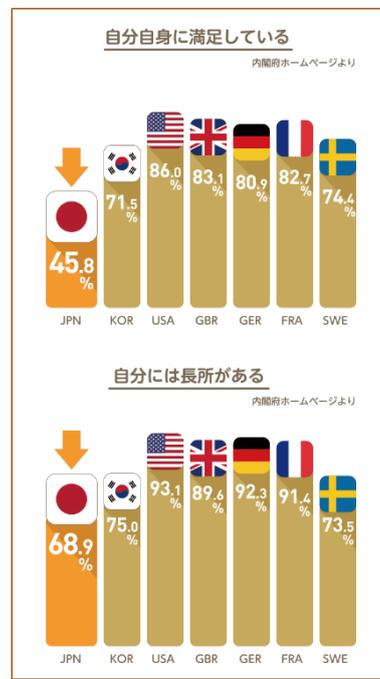
令和2年10月6日
No. 37
文責 校長 飯久保一男

自己肯定感を高めること

日本では古くから、謙虚なことが美德とされる風潮があります。保護者の皆さんも、自慢することよりも、謙遜することのほうが多くあるのではないのでしょうか。子どもたちの中にも、「自信がない」「自信をもてない」という子がいます。そういう子に、私たち大人は、少しでも自信をつけさせるため、何かできることを身につけさせたいと考えます。それが成長のきっかけとなってくれればと思うのです。

「自信」という言葉に対して「自己肯定感」という言葉があります。子どもが「自己肯定感」を高めるためには、「そのままの自分でいい」と自分で感じられることか大切だといわれます。「自己肯定感」とは、「自分には価値がある」「自分は愛されている」と、自分の価値や自分の存在意義を前向きに受け止める感情や感覚のことです。

内閣府は令和元年版「子ども・若者白書」で、先進諸国に比べて、日本の子どもの「自己肯定感」が低いという調査結果(右グラフ)を発表しています。



乙武洋匡さんをご存知の方が多いと思います。乙武さんは先天性四肢切断症という両手両足がない状態で生まれました。著書には有名な『五体不満足』があります。そのまえがきに、両手両足のない赤ちゃんの乙武さんとお母さんが初めて顔を合わせたときのことが書かれています。乙武さんが産まれたとき、出産直後のお母さんには、ショックが大きすぎるという配慮から、黄疸が激しいという理由で、1カ月間、乙武さんとお母さんを会わせませんでした。



1カ月経ち、初めて赤ちゃんの乙武さんと対面したお母さんの最初の言葉が、「かわいい」でした。自分のお腹の中で育ち、お腹を痛めて出産したわが子に1カ月後に初めて会い、両手両足がなかったという状況の中でも「かわいい」と感じ、その言葉を発した乙武さんのお母さんは、素晴らしい人だと思います。そして、我が子がどんな状態であろうと、「かわいい」と感じ、それを伝えてきたことが、乙武さんに「自己肯定感」を育むことになったのです。何かができるからとか何をしたらではなく、まさに存在そのものを喜ぶことが、乙武さんの心に「自己肯定感」という何ものにも勝る支えを与えることになったのだと思います。

何かができるようになったということ自信がついたという例は多くありますし、そこから成長したという例も多くあります。自信をつけるということが悪いわけではありません。むしろ推奨します。しかし、せっかくついた自信がなくなってしまうことも、ときには起こります。

たとえば…。野球の猛練習をしてレギュラーになることができました。大きな自信になりました。しかし、さらに上手な後輩が現れ、せっかくなれたレギュラーの座を後輩に取られてしまいました。あつたはずの自信はあっという間になくなってしまいました…。というような例です。

あとからついた自信は、このような不具合などが起こると、簡単に失われてしまうことがあります。しかし、本質的な「自己肯定感」は、一時的な成功や、実績、過去の経歴などとは関係がありません。簡単にはなくなりません。謙虚な日本人にとって「自己肯定感」は、自慢をひけらかすことにならず、おごりなどにもならず、強く生きていくために、自分を支えることのできる大切な感情や感覚となるはずで

そうはいつでも、なかなかそうもいかないのも現実です。親は子どもに期待や願いをもちます。それがかなうと喜び、かなわなければ情けなく感じてしまい、将来を心配してしまうのが「親心」です。だから、ああした方がいい、こうした方がいいと口出しをしていくのです。

たとえ、親の思いが裏切られても、なお、我が子に

「あなたはそのままでも十分なんだよ」

「今のあなたが大好きだよ」

と言ってやれることは、子どもへの親の最大の支援となります。



元教員の子育てガイド、田宮由美さんが自己肯定感を低くする原因となる親のNGな言動を紹介しています。

その1 子どもの感情を受けとめない

子どもが悲しかったこと、悔しかったことを話したときに、「泣いたって仕方ないでしょ!」「悔しいなら、そのとき言えばよかったんじゃない」また、うれしかったことなどを話したときに、「それくらいで喜んでいたらダメよ」などと言うことはないでしょうか。ぐずぐず言っている子どもに対し、イライラしたり、些細なことで喜ぶ姿に歯がゆく感じ、その感情を否定したり、気持ちを受け止める前に解決策を言っていないか振り返ってみましょう。このような言動は、子どもの自己肯定感を低くする原因の一つです。

その2 子どもに大きな期待をかける

子どもに期待をすることは悪いことではありません。親が子どもの可能性を信じることは、親子の信頼関係を深めることにも繋がります。しかし、あまりにも期待が大きすぎると、子どもには負担になり、親の期待に押しつぶされることもあります。また、今の努力を認められないと報われない気持ちになり、親の期待に応えられない自分に対し、「自分はダメなんだ」「お母さんをガッカリさせている」と感じ、自信を失くし、自己肯定感が低くなります。

その3 兄弟姉妹や友達と比べる

「お姉ちゃんは、漢字テストいつも満点だったわよ」「〇〇くんは、スイミングでクロールができるらしいよ」など、兄弟姉妹、友達と比べていないでしょうか。親とすれば、子どもの意欲に繋がれば、と思って言う場合もあるかもしれませんが、言われている子どもにすれば、比較された相手に比べ、自分は劣っていると受け取り、自己肯定感が低くなる原因となります。

その4 子どもに「早く」「急いで」が口癖

いつも「早く」「急いで」が口癖になっていることはないでしょうか。「早く宿題しなさい」「急いで準備して」など、子どもに遅刻させたらいけない、時間に間に合わせなければならないと、つい言ってしまうがちな言葉です。完璧主義な親ほどよく言う「早く」「急いで」なのですが、これは子どもに考える余裕を与えないだけでなく、子どものペースを否定していることになり、自己肯定感が低くなることにつながります。

その5 子どもが失敗したときに怒る

子どもが失敗したとき、親が「だからダメだって言ったじゃない」「いつもあなたは失敗ばかり」と失敗したことを怒り、責めるような言葉を言っていないでしょうか。親としては、責めるつもりはないのですが、子育てに一生懸命な親ほど、成功させてあげたい、うまく行って欲しいと思って、つい出てしまいがちな言葉です。子どもが失敗したときに責めるような親の言葉は、子どもの自己肯定感を低くします。

