

# ☆子育て広場☆

令和5年11月18日 NO. 14  
温知学舎 世田谷区立鳥山小学校  
すまいるルーム

## 子どもの自己肯定感について

日本の子どもは、海外に比べて自己肯定感が低いと言われています。そもそも自己肯定感とは、ありのままの自分を認め、「自分はかけがえのない存在」だと思えることです。では、子どもの自己肯定感を高めるにはどうしたらいいのでしょうか。

以前、「ビリギャル」の著者で有名な坪田信貴氏の講演を聞く機会がありました。その中で、「ほめて育てる」といった内容の話をされた際、ある親御さんから「あまりほめると調子にのるのではないか?」と質問がありました。すると、坪田氏は、「調子にのるくらいほめてみてください。なかなかできませんよ。そもそも私たちは、ほめるときの語彙をあまり持っていません。子どもをほめ続けることは至難の業です。つまり、子どもをほめてその子が調子にのるくらい喜ぶということは、ほめる語彙を持っているし、ほめ方がうまいということです。子どもが『自分なんてダメだ』と落ち込んでいる姿を見るより、『ぼくってすごい』と自己肯定感が上がっている姿を見るほうがいいですね。」とおっしゃられました。もちろん、受け取る側の子どもの年齢や性格によっては、上手くいくとは限らないとは思いますが、とても大事なことだなと思いました。

また、坪田氏は著書の中で、子どもの行為や能力だけではなく、存在そのものを評価することが大事だとしたうえで、「『あなたは何をしても素晴らしいんだよ、大切なんだよ』というメッセージが伝わっていれば、心のセーフティネットにもつながります。」と言っています。

子どもにとって、「ありのままの自分をそのまま受け入れてくれる人」がなによりの安心感になり、「自分の成長を喜んでくれる人」がどれほどの励みになることでしょうか。つまり、「存在を認められた」と感じた子は、失敗を恐れずに多くのことに挑戦するようになり、成功体験を積み重ねる中で、自己肯定感を高めていくことができると思います。

心理学博士の大友秀人氏は、人の心を勇気づける3つの言葉として、「ありがとう」「うれしい」「助かったよ」をあげ、大人が当たり前だと思っていたことを意識して子どもに声をかけてほしいと、話しています。

鳥山小学校が、子どもたちにとって、安心して伸び伸びと成長できる場であるよう、温かく見守っていきたいと思います。