

☆子育て広場☆

令和6年4月8日 NO. 16

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

すまいるルーム

「自己肯定感の高い子」に育てる

NO. 14 でも取り上げましたが、「自己肯定感」について、もう少し掘り下げたいと思います。「自己肯定感」とは、文字通り自分のことを肯定する感覚のことで、「自分が好き」「自分に自信がある」「どんな状況でもへこたれずチャレンジできる」「落ち込んでも立ち直れる」と思える感覚のことです。もう少し詳しく分類すると、次の6つに整理することができます。

- ① じそんかんじょう 自尊心・・・「自分には価値がある」と思える
- ② じこじゅようかん 自己受容感・・・ありのままの自分を認める
- ③ じここうりょかん 自己効力感・・・「自分にはできる」と思える
- ④ じこしんらいかん 自己信頼感・・・自分を信じられる
- ⑤ じこけつていかん 自己決定感・・・「自分で決定できる」と思える
- ⑥ じこゆうようかん 自己有用感・・・「自分は何か（誰か）の役に立っている」と思える



では、自分のことが大好きで、自信があれば「自己肯定感が高い人」なの？と、疑問に思ったことはありませんか。やはり、それだけでは「自己中心的な人」や「自分勝手な人」と思われてしまう場合があるかも知れません。「自己肯定感が高い人」になるには、上記の⑥にも関係しますが、「自分」という観点の他に「社会」という観点が必要です。

「人間は社会的動物である」とは、古代ギリシアの哲学者アリストテレスの言葉ですが、人は一人で生きているわけではなく、様々な人との関係の中で生きています。誰もが多くの人の力や助けがあって、社会の中での暮らしが成り立っています。「対自己」と共に、他者も自分と同じ人間として尊重する「対他者」が揃って初めて「自己肯定感が高い人」になります。子どもたちが「人を信頼できる」「人と協力し合ったり助け合ったりできる」ように、他者との関係を保つ力を育てていくことを、すまいるルームでは目指しています。

自己肯定感は、一朝一夕で高くなったり、逆に低くなったりするものではありません。小さな積み重ねがジワジワと効いてくるものです。まずは、お子さんが既にできていることや、少しでも頑張っていることに目を向け、「〇〇ちゃんは、～が上手だね。」「～を頑張っているね。」と、さりげなく言葉にして伝えてみましょう。どんなに小さなことであっても、それが本心から出た言葉であれば、子どもの心の奥深くまで心地よく染み込んでいくことでしょう。

（参考文献「発達脳科学者が教える子どもの自己肯定感の親のひと言で決まる」成田奈緒子 PHP 研究所 2021）