

## 研修会

「子どもの自己肯定感を高める講座」

文教大学付属中学高等学校  
教頭 銅谷 新吾

### 自己肯定感が高い子どもは

ほめられると、素直に喜ぶ。相手に感謝する。  
怒られても落ち込まない。ミスを素直に認める。  
注意されても、アドバイスと思って歓迎する。  
失敗しても悩まない、くよくよしない。  
すぐ忘れて、切り替える。新しいこと、困難なことでも、『何とかなるさ』  
『できるかも』と、根拠のない自信をもって取り組むことが出来る。



### 自己肯定感が低い子どもは

ほめられると、素直に喜ばない。おだててると疑う。イヤミと感じる。  
怒られると、必要以上に落ち込む、  
注意されると自分はダメな人間だと感じる。逆ギレする。



### 自己肯定感が高い人は、自己中なの?

「自分だけ大切」「自分だけ好き」「自己中心的」  
ではありません。  
自分を自慢したり、他人の短所を指摘したりすることではありません。  
本当の自己肯定感とは、  
自分、家族、友人を大切に思う心をもち、すべての人  
に長所もあるし、短所もあることを理解して、前向きに、  
積極的に生活していくとする気持ちです。



### 自己肯定感は、とても大切です。

学習意欲、自信、やる気、目標、  
確かな自我を育てることができます。



自己肯定感は、自分もOK、相手もOK  
の心をもつ「人間愛の精神」です。  
また、逆境に打ち勝つ心、折れない心(レジリエンス)  
も得ることができます。

### 自己肯定感とは①

日本ではまだあまりなじみのない言葉です。  
『自分に自信がある…』というと  
「自負心」「自信過剰」とか「うぬぼれ」「傲慢」  
など、どちらかというと、  
マイナスなイメージがありました。

でも、本当の意味は



### 自己肯定感とは②

心理学の用語で、self-esteem(セルフエスティーム)を  
訳した言葉です。

自分のよさを肯定的に認める感情  
自分をありのままに受け入れて、  
自分を大切に思う感情



### 自己肯定感は高ければいいの?

自己肯定感が高い人は、よい人  
自己肯定感が低い人は、ダメな人  
ではありません。



高低が、人間の優劣や人生を決める  
ものではありません。ただ、低い人は  
「生きにくさ」「困難さ」「人間関係の課  
題」を抱えることがあります。



### 家庭で子どもの自己肯定感を高めるには?①

保護者に認めてもらっている子どもは、自己肯定感が高い  
○よく理解してくれる。○自由にやらせてくれる。  
○賛成してくれる。○生活態度を注意してくれる



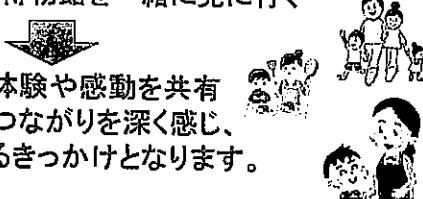
子どもの気持ちや、状況を理解し、  
自主性や主体性を認めて、励ます、  
支援や援助をすることです。



## 家庭で子どもの自己肯定感を高めるには？②

保護者と一緒に体験がある子どもは、自己肯定感が高い

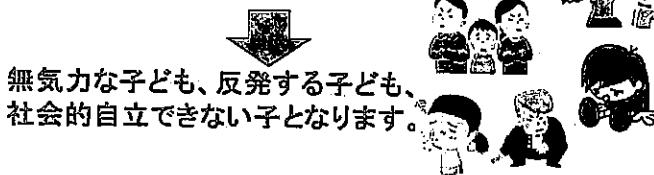
- 料理・読書と一緒にする ○運動や旅行と一緒にする
- 劇・映画・美術館・博物館と一緒に見に行く



一緒に過ごしたり、体験や感動を共有することで、家族のつながりを深く感じ、自己肯定感を高めるきっかけとなります。

## 家庭で子どもの自己肯定感を低くしてしまう例

- ×過保護・過干渉 ×テストの結果のみで評価
- ×配偶者・他の家庭・行政・学校・教員の悪口を言う
- ×子どもの話を聞かないで一方的に怒る
- ×無視する・決めつける ×子どもに決定させない
- ×親自身が社会のルールを守らない

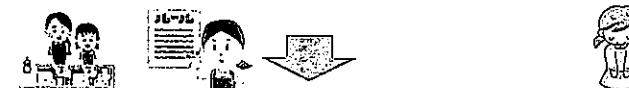


無気力な子ども、反発する子ども、社会的自立できない子となります。

## 家庭で子どもの自己肯定感を高めるには？③

家庭・学校・社会のルールを守ろうとする子どもは、自己肯定感が高い

- あいさつができる ○時間を守れる ○ルールやマナーが守れる
- 家の手伝いができる ○親がダメなものはダメとしつけられる



親がお手本となることで、「規範意識」が育ち、不正や他人の迷惑になる行動を、「マネしたくない」「恥ずかしい」「みつもない」との意識が育ちます。

## 子どもの自己肯定感を高めるためには？④

子どもの活動をみとめ、励ますことで、自己肯定感が高まる

- 頑張っている子どもに声をかける ○はげます
- よくない行動には、その場で注意する ○見守ってあげる
- 結果を急がない ○直接の援助は控える
- 解決のヒントを与える
- 子どもが悩んでいることも成長の証と考える
- トラブルを乗り越えさせる



## 自己肯定感NGワード

(子どもの気持ちを考えてすぐやめましょう)

- 「なぜできないの」「あなたはいつもダメね」
- 「どうせできないでしょ」「〇〇ちゃんはできているじゃない」
- 「〇〇と一緒にね」「失敗したらどうするの」
- 「また〇〇か」「そんなことじゃ〇〇できない」
- 「なぜ〇〇なの」「〇〇は当たり前よ」



子どもに、自己否定、他者否定、マイナスなイメージを植え付け、やる気、意欲、創造力をなくす言葉かけです。

## 自己肯定感を高めるまとめ

子どもを「ほめる」「励ます」「認める」ことで、自信をもたせる。

- 具体的に、細かなところ、できたことをほめる  
（「ほめられた子は、へこたれない大人になる」国立青少年機構調査）

家庭・地域・学校は、安心と信頼、挑戦の場所になることが大切です。



## 自己肯定感とは

自分のよさを肯定的に認める感情  
自分をありのままに受け入れて、  
自分を大切に思う感情

否定的のこと、マイナスなことを、考えたり、言い合ったりしても、良いことは何もない。今の自分ができることを、少しずつチャレンジする。みんなが、周囲や自分をほめることが出来れば、巡り巡って、すべての人が、他人から、あたたかされ、評価される。



自己肯定感を高めることで、  
自分はかけがえのない、  
価値のある人間であることに気づき、  
明るく、前向きに生きることで、  
自分も、周囲も幸せになれる。



ねたまない、ひがまない、比べない、決めつけない、落ち込まない、周囲の人を肯定的に評価し、自分に感謝と幸せを感じる。

