

研修会

「子どもの自己肯定感を高める講座」

文教大学附属中学高等学校
教頭 銅谷 新吾

自己肯定感とは①

日本ではまだ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
「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でありました。

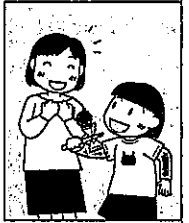


でも、本当の意味は

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。ミスも素直に認める。
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、『何とかできるかも』と、根拠のない自信をもって取り組むことができる。

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。



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こうとする気持ちです。

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)
も得ることが出来ます。

家庭で子どもの自己肯定感を高めるには？①

保護者に認められている子どもは、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

保護者と一緒の体験がある子どもは、自己肯定感が高い

- 料理・読書を一緒にする
- 運動や旅行を一緒にする
- 劇・映画・美術館・博物館を一緒に見に行く



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」「みっともない」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



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。



自己肯定感を高める魔法の言葉

子どもが、今の自分を受け入れ、尊重できるようにする。

- 「頑張っているね」「そのままのあなたでいいよ」「大丈夫だよ」
- 「よくできたね」「前よりずっといいよ」「できると思ったよ」
- 「〇〇を直すともっと素晴らしいね」「大好きだよ」「すごいね」
- 「えらいねー」「いいねー」「できると思ったよ」「やったね次は〇〇」
- ☆これ以外にもたくさんあります。



『自分は欠点もあるけど、かけがえのない人間なんだ』
自分の価値を認め、受け入れ、信頼し、大切に思う感覚が育つ。



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

否定的なこと、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、あたたかくされ、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。

