

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できる。

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
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持ち、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
「自尊心」「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、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。



自己肯定感とは、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。

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 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。



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」「みっともない」との意識が育ちます。



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。



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すぎ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。

