

自己肯定感 育む取り組み

生活 調べ隊

自分を認める力「自己肯定感」。子どもたちが新しいことにチャレンジし、逆境でも負けずに成長するために大切な力として、教育現場でも注目されている。子どもの自己肯定感を育てる取り組みを探った。

(野口季瑛)

「これから『今日のきりり』を始めます」

山梨県富士河口湖町の船津小学校4年3組の教室。帰りの会で、黒板の前に立った男児が呼びかけると、クラスの児童が立ち上がり、次々と男児の良いところを発表した。

「優しい性格です。理科の実験の時に手伝ってくれました」「元気があります。体育の体操の時に大きな声を出していました」――。褒められる度、男児は照れくさそうなる。



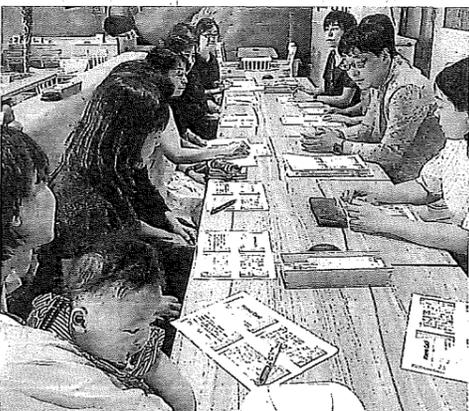
①児童の長所を褒める「今日のきりり」。クラスが和やかな雰囲気になる(山梨県富士河口湖町の船津小)
②幅広い年代の子どもを持つ母親が集まる「Mama Cafe」。石田さん(右から2人目)が様々なアドバイスをする

自己肯定感とは、自分の価値を認めること、担任教師が「理科が得意だね。細かい作業も上手」と締めくくった。

笑みを浮かべる。全員が発言を終えると、担任教師が「理科が得意だね。細かい作業も上手」と締めくくった。

日替わりでみんなの前に立つ児童を褒める「今日のきりり」は、自己肯定感を高めるために始めた取り組みだ。校長の渡辺信さんは「社会で通用する人間を育てるには、自分の存在を認められる経験が必要。認められることで、自分らしさを発揮し、様々なことに挑戦できるようになる」と話す。他人を褒めることも利点があるといい、「欠点ではなく、良いところを見つけてあげたい」と語る。

児童同士で褒め合い、前向きに生きる力へ



値や存在を、自信を持って認める力のこと。人生で困難に直面した時、前向きに生きる力の源になるという。

日本の子どもは、海外と比べて自己肯定感が低いことが指摘されている。独立行政法人・国立青少年教育振興機構が2017年度に行った調査で、「私は価値のある人間だ」と思うという項目に「そうだ」「まあそうだ」と答えた日本の高校生は45%。米国と韓国の84%、中国の80%に比べて大幅に低かった。

他人から褒められる以外に、どんなことで自己肯定感が高まるのだろうか。東京大社会科学研究所とベネッセ教育総合研究所は、全国の小中高生とその保護者を対象に、15・17年の2年間の変化をみる調査を実施した。その結果、「将来の目標が明確になった」「勉強が好きになった」「自分のクラスに愛着を感じるようになった」と答えたい子は、自己肯定感が高まる傾向が見られた。

文部科学省は来年度から順次、小中高校で実施される新学習指導要領に、これからの学校には一人一人が自分のよさや可能性を認識できるようにすることが求められると明記した。また、全国の小中高校で来年度から、児童・生徒が自ら将来の生き方や学習について目標を設定して達成度を自己評価する「キャリア・パスポート」を導入し、成長を実感してもらう取り組みを始める。

幼い子どもへの取り組みも始まっている。「子どもの自己肯定感を高める10の魔法のことば」などの著作がある石田勝紀さんが、全国で開催する「Mama Cafe」(ママカフェ)。子育てに悩む母親らからの相談に、石田さんが「子どもの自己肯定感を損なわないため、どんな言葉をかけるかが大切」と、声かけのコツなどを伝えている。

青山学院大教授で小児科医の古荘純一さんは「通常の発達過程では思春期に自己肯定感が低くなるため、その後に回復させることが重要。そのため、幼児期に子どもとの信頼関係をしっかりと築くことが大切だ」と話す。

気を付けたいのは、保護者や教師など周囲の大人の自己肯定感が低いと、子どもも低くなりがちだということ。「自己肯定感が低いと他者を大切に思うことができず、いじめをしてしまうこともある。社会的な課題として受け止める必要がある」

他人と比べず成長に着目

子どもの自己肯定感を養うために、家庭でできる「NPOアフタースクール」代表理事で、新渡戸文化学

状況	声かけの例	ポイント
テストで良い点をとったら	○「いつもより時間をかけて準備したね」 ×「クラスで○番なんてすごい」	他人と比較しない
部活の試合で負けたら	○「そこから何を学んだの?」 ×「何が原因で負けたの?」	失敗を否定しない
外出前に子どもがぐずぐずして準備しない	○「〇時までには自分で準備してね。遅れたら先に行くね」 ×「歯を磨いて。このカバンを持って。早くして」	「自分で出来た」を積み重ねる

○はおすすめの例、×は言いがちな例
※平岩さんの話を基に作成

園理事長の平岩国泰さんに聞いた。

自己肯定感を高めるには、まず子どもを褒めること。その際、きょうだいや友達、過去の親の姿など、他人と比べて褒めることは避ける。他人と比べる習慣がつくと、できなかった時に劣等感を抱きやすくなるからだ。

褒める時は、その子が以前よりも成長した点を見てあげるといい。テストでいい点を取ってきた時は「今回はいつもより時間をかけて準備していたね」など声をかける。

どれだけ頑張っても結果が出ないこともある。子ども

もが懸命に練習して臨んだスポーツの試合で負けてしまったら、「試合から何を学んだか」と問いかけてあげよう。

負けたことを否定せず、経験がこれからの糧になるのだと伝える。

親が自らの失敗について話すことも有効だ。失敗から学んだり、笑い飛ばしたりした経験談を通じて、子どもは「うまくいかなくて立ち直ることができた」と感じ、困難な状況に陥った時でも頑張り抜く力を身に付けられる。

親の性格や経歴も、子どもの自己肯定感の育成に影響する。「まじめで完璧主義」「受験に合格した」「職場で出世している」という人は、自分の尺度だけで子どもを判断しないように注意したい。

親の影響大きく

平岩さんは「自己肯定感」は、学校の勉強が難しくなり始める小3や、環境が大きく変わる中1の頃に下がりがち。世の中の荒波に負けないよう、親は子どもの「コーチ」になった気持ちで接して」とアドバイスする。

*取材を終えて 自分が好きなことと問われれば、言葉に詰まってしまう。そんな自分を無理に変えようとは思っていないが、「親の自己肯定感の高さが子どもに影響する」と聞いてギクリとした。娘の成長に影響するとなれば、話は別だ。まずは「頑張っている」とこの記事を書いたと、自分の仕事を肯定することから始めてみようか。

くらし 家庭

旅行読売臨時増刊「昭和の鉄道旅 復活編」刊行

旅行読売の臨時増刊「昭和の鉄道旅～復活編～」＝写真＝が出版された。懐かしさを感じさせる昭和の雰囲気を残した駅や、立ち食いそば・うどんの名店などを取り上げている。

特別企画では、山田洋次監督の映画「男はつらいよ」シリーズに登場



要冷蔵食品の常

消費者庁は、フリーマールトアプリなどで「要冷蔵」の食品を常温で配送するケースがあるとして、注意を喚起している。

同行によると、フリーマールトに出品されているハムやソーシなどの要冷蔵食品のうち、クール便ではなく常温による配送だったケースが数確認された。真空パックになっていない食品でも、冷蔵が必要な場合に常温で配送すると細菌が繁殖し、重い食中毒症状を引き起こすことがあるという。また、出品者は食表示法違反になる可能性も

医療ルネサンス

No.7158

左半身に重度の麻痺をきたした名古屋市の平野さん(65)は、このオーグを使ってリハビリ、なんとかつて歩けるようになった。

自分で歩く感覚すには、体勢を前に進むことを編みかけがないように必要だ。このロボ

全身を支えて転倒つ、膝に装着したための動作を支援する。藤田大教授の先生は「患者を助

リハビリ新潮流



「つまずくか、それが口をさ」。そんなキャッチで、2018年の大賞を受賞したリボ「ウェルウォー」田医科大とトヨタ共同で、歩行訓練のために開発した