

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士）

金屋光彦

自己肯定感と子どもたち

1 自己肯定感の低い日本の子どもたち

ここ数年来、日本の子どもたちの自尊感情や自己肯定感の低さが問題となっています。2011年に発表された「高校生の意識調査」の中で、「自分は価値ある人間と思う」に「全くそうだ」と答えた割合が、米国57.2%、中国42.2%でしたが、日本はわずか7.5%でした。韓国20.2%と比べてもその低さが目立ちます。また、「自分が優秀だと思う」の問いに至っては米国58.3%に比べ、日本はわずか4.3%でした。この3年前の同様の調査でも、「自分はダメな人間であると思う」の問いにYesと答えた日本の高校生は56%もあり、アメリカ14.2%、中国12%と比べても著しい高さです。

15歳以上から20代30代の死因の第1位は自殺です。若い層の自殺の多さの背景に、この自己肯定感の低さがあるといってもよいでしょう。さらに、自己肯定感の低い子どもは、友達や先輩から受けるつらい体験に対して、自己肯定感の高い子どもより「やめてほしい」と言えた割合が半分以下だったというデータが、川崎市の調査で示されました。

さらに、東京都の調査からは、小学校低学年が最も自己肯定感が高く、小学校高学年、中学生高校生と学年が進むにつれて、自尊感情が低くなっていくことが明らかになりました。成長し大人に近づいていくにつれて、自己肯定感や自尊感情は損なわれていくという悲しむべきこの現象は、どこからくるのでしょうか？

東京都も危機感を強め、平成20年度から子どもの自尊感情や自己肯定感を高める教育に関する研究を、いくつかのモデル校で実施し、一定の成果も上げてきました。

2 最近の講演のテーマ

スクールカウンセラー(SC)として、最近依頼される講演テーマに、この自己肯定感に関わるものが増えてきました。この夏に東京都内の成人教育学級で行ったテーマも「自尊感情をどう育てるか」でした。講演前に保護者アンケートをお願いしたところ、最も多かった希望テーマが、この「自尊感情をどう育てるか」だったのでした。

「『どうせぼくなんか』、『どうせできないから、もう面倒』とか言って、すぐあきらめてしまうのです」といった声が、保護者の口から発せられます。実際に学校での子どもたちを見ていると、平均的な成績を取る子どもたちでさえ、「大したことないんだ、ぼく」等と、否定的な発

言が目立ちます。

3 有るものを見るか、無いところを見るか？

100点満点のテストで50点の成績だった場合、「半分も間違えた、50点しか取れなかった」と解釈するか「努力の成果で50点が取れた」と評価し伝えるかで、子どもが受ける印象は、まるで異なります。既に有る所を認める見方を、リソース的見方といいます。

みなさんは、子どもが平凡な点を取ってきたら、どう評価するでしょうか？ 100点近く取ったクラスメートや兄弟は褒めやすい一方、これら凡庸な点数の子には、ダメ出ししないまでも、無視しがちになったりしないでしょうか？

多くの子どもたちは、平均的な点数の成績群に集まります。どこの学校でも学級でも同じです。これらの大多数の子どもたちは、「大したことないね」、「塾にも行っているのに、なぜこれだけしか取れないの」と評されるのが、今の現実です。

4 自己肯定感が育つには

子どもたちは、自分と一緒にいることを喜ぶ大人を見て、自分の存在価値を実感します。また、子どもたちは、自分の気持ちを聞いてもらい、本音をわかってもらえてはじめて、自分は自分でいいんだ、という安心感を得ることができるといえます。

さらに、自分らしさという個性を認めてもらい、自分のやったことを褒められ、「ありがとう」と人から感謝されるという体験を通して、自分も生きていていいんだという思いや、やればできるんだという自信を持つことができます。

自己肯定感の高い子どもは、その親も自己肯定感が高く、その逆も真であると調査は語ります。また、かつてNHKの調査で「大人になりたい」中高生が、この20年間で増加したという報告がされました。今もそれは変わっておらず、私たち大人の在り方こそが、今問われているのかもしれない。

未来は子どもたちが担うものです。批判を賞賛に、競争を協力的に、対立を連帯へと変えていく生き方、もっといえば、生きることそのものを喜び、日々の何でもないことを楽しめる心が、われわれ大人に、今まさに求められているといえそうです。