



東京都スクールカウンセラー・臨床心理士

金屋光彦

# こころのエンジン

## 1 日々接する高校生の今

私が勤務する都立高校は文武両道、盛んな部活動を通して、面倒見の良い先生方が生徒を育てている。廊下で会うと、キラキラした瞳を向けて自ら挨拶する生徒が非常に多い。生きる原動力である自己肯定感の強さも、彼らと向き合うたびに感じてきた。だが、最近その様相が変わってきている。

恒例の1年生全員と行う面接では、「全国レベルの大会で優勝したい」といったわくわくする希望を語る生徒が、毎年相当数いた。が、今年はそういう抱負は余り聞かれず、「部活を3年間続けられたらいい」「赤点取らずに無事卒業できれば」といった表現が目立って増えた。彼らの誇るこころのエンジンが、めっきり小型化してきた印象だ。

## 2 自己肯定感と日本の若者たち

人生の各ステージで、自己肯定感が最も底を打つのが思春期だが、日本の中学生の自己肯定感が、ここ数年先進諸国の中で最も低いことは、各種調査で示されてきた。

「自分は自分でいい」「自分はできる」といった肯定的な自己概念を抱く者は、試練にも積極的に立ち向かう。たとえ挫折しても必ず立ち上がり、成長や生きがいの糧にしていく。レジリエンス(自己復元力)も十分である。

一方「自分は駄目だ」「何やっても無理」といった否定的な自己概念を抱く者は、回避傾向も強く、一度挫折すると

無気力になりがちだ。

現在N.E.E.Tの若者が57万人を数え、前年より1万人増えた(H28)。また四年制大学卒業業者約56万人のうち、無業者で卒業した者が4.4万人にのぼる(H28・3)。人手不足の産業界で新卒の就職状況も良好(有効求人倍率1.74人)の中でのこの実態である。

職業移行という節目の試練を乗り越えられず、就活の失敗から家に閉じこもる。あるいは、いじめなどの体験から人間不信や対人不安が強くなり、逃げられない人間関係である職場に参加できない若者も多い。が、彼らはみな「普通に生きて、働きたい」と異口同音に語る。その焦燥感は強い。

彼らの心理には、人にも自分にも信頼感を持ってさ迷う自己肯定感の脆弱さがあり、それが社会参加の大きな壁となっている。学校生活の段階で、いかにして揺るぎない自己肯定感を育てるか、喫緊の課題だ。では、どうしたら育つのだろうか？

## 3 すでにあるもの・リソースを見よう

百点満点で55点の成績のわが子に、親は何と反応するのだろうか？

「55点しかとれず、半分も間違えた。塾にも行かせているのに」だろうか？

「この55点は、日曜日も頑張った成果だね。四捨五入すると100点だ」と伝えたら、子どもが受ける印象はまるで違ってくる。すでにあるもの(資源)を肯定的に認める見方を、リソースの見方といい、自己肯定感の高い人

は、この見方をいろいろな場面で展開することができる。

また自己肯定感の高い子は、その親も自己肯定感が高く、その逆も真であることがわかっている。

さらに、自己肯定感の高い人は、人からしてもらったことに感謝し、されて嫌だったことは許す心で生きている。低い人はその逆で、他者の過失や欠点に注目し、愛を忘れて批判する。

かつてNHKの調査で「大人になりたくない」中学生がこの20年間で増加したという報告があった。今もそれは変わらない。子どもたちの自己肯定感の低さは、われわれ大人の在り方にこそ、その要因があるのかもしれない。

## 4 望まれる生き方

子どもたちは、喜びをもって共に居てくれる大人を見て、自分の存在価値を実感する。また、自分の気持ちや本音をわかってもらえて、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、さらに、自分らしさを認められ、達成できたことを褒められ、「ありがとう」と人から感謝される体験を通して、やればできるという自信や自分も生きている価値があるという思いを持つことが可能。

批判を称賛に、競争を協力に、対立を連帯へと変える生き方こそ望まれる。互いを受け容れ、違いを認め、励まし支え合う。何よりいのちの不思議さに驚き、何でもない日常を喜びをもって生きている。揺るぎない自己肯定感も、そこから育まれていくのだろう。