

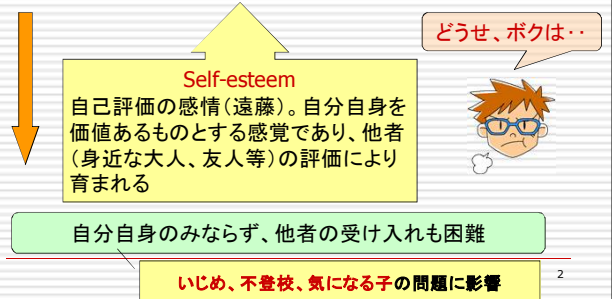
## 自分を好きになるエンカウンター

名城大学   
大学院大学・学校づくり研究科  
教職センター

曾山和彦

## 人とのかかわり不足が生む問題

□ 子どもたちの自尊感情が低下している



## 自尊感情に関する主な知見

- 思春期突入(10歳前後)を機に、急激に低下  
←自身への評価が主観的・外見的なものから客観的な内面認識に変化
- 時代、文化に左右されず、男性より女性が低い
- 幼児期の母親との関係性が大きく影響
- 青年期に回復(\*注 おそらく青年期後期)
- 本音の部分では諸外国と差はないが、実際の他人への振る舞いに明らかな差

3

## 子どもの自尊感情育て

- 自分は有能であるという実感  
←「難しくてもできた!(達成感)」等
- 自分は価値があるという実感  
←「ボクも学級の役に立っている!(存在感)」等

学校、家庭、様々な場面での達成感、存在感等へアプローチ  
(機会を用意し、褒める・勇気づける・認める)

違いは? どう使い分けられたい?

自信が生まれ、自尊感情が育まれる

4

参考までに

## 生徒指導で育むもの

「3機能」は自尊感情にもバッチリ!

- ・個性
- ・社会的な資質や能力・態度
- ・社会的に自己実現できるような資質・態度
- ・自己指導能力

以下、3点に留意して

- ・児童生徒に自己存在感を与える
- ・共感的な人間関係を育成する
- ・自己決定の場を与え、自己の可能性の開発を援助する

これを、「生徒指導の3機能を生かす」という(坂本)

5

## 子どもの自尊感情育て はじめの一步

□ 子どもの長所(いいところ)を貯めておく

様々な観点で子どもの長所を探し、貯めておく  
教師の腕の見せどころ(演習:子どもの長所の棚卸し)

商品の在庫調査

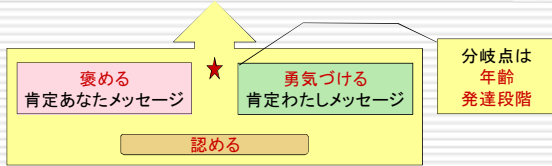
誰か一人、子どもを思い浮かべ、  
その子の長所を数え上げてみましょう!

6

## 自尊感情育ての横綱 ～いいところ探し～

いつでもどこでも、  
リソース、リソース(黒沢)

- 貯めた「いいところ」を使って、言葉をかける



私の失敗！「子どもは褒めて育てる」  
大人の声が入らない、落とし穴に落ちる…等々

7

## 大切な 大人の自尊感情育て

私たちの自尊感情が  
とても大切！



- 子どもに要求することは全て大人がしてみせる  
←「して見せて、言ってみせて、させてみて、褒めてやらねば、人は動かじ」(山本五十六)
- 自分にOKと言えなければ、他人には尚更OKとは言えない←「まずは自分が幸せになる」(アラン)
- ストローク銀行が黒字ならば、相手にストロークを貸し出せる(交流分析のストローク理論)

まずは、私たち大人が手本になろう！

8

## 大人の自尊感情育て ～具体方策その1～

お気に入りPOCKETに！



- 周り(恩師、友人、家族等)から褒めてもらう・勇気づけてもらう・認めてもらう

←いろいろな事、人、自然、本、等々に動くとき、周りに声がかかる機会が増える。「幸福は行動の中にしかない」(アラン)

- 自分で自分を、褒める・勇気づける・認める  
←自分にプラスの言葉をかけるとよい。元気が出る。「自己暗示療法(クーエ)」「調子を聞かれたら、I'm quite wellと言え(中村天風)」

たとえ世界中が敵になっても、自分の応援は自分です

9

## 大人の自尊感情育て ～具体方策その2～

お気に入りPOCKETに！



- 哲学(言動の前提)をもつ

←何に対する前提か？「存在論、認識論、価値論」の3つについて自分の考えをもつと、生き方・在り方のブレが減り、自信が湧く。「この世の究極の存在は『経験』(プラグマティズム)」「体験して『なるほど』と思ったことが『わかる』ということ(実存主義)」「自分にとって役に立つものが善(プラグマティズム)」等々。

アランの哲学；「幸福論」もお薦め！  
「幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ」「自分が上機嫌でいることこそ大事」「人にちょっと押されたくらいなら、笑って済ますと決めておきたまえ」

アラン流に；笑うから、上機嫌でいるから、自分のことが好きになる

10

## 子ども&大人が「自分を好きになる」 ベスト1エクササイズ～四面鏡～



これが私の中でのベスト1

1. シートに自分の名前、メンバーの名前を記入する
2. グループ内でシートを回す(交換する)
3. 自分の名前の欄に、その人のいいところだと思う場所に○を3個つける。
4. メンバー全員交換し、書き終わったら自分のシートを見る
5. どうしてその項目に○をつけたのか、お互いに伝える

シート交換時の「お願いします」のスキルもとても大切！

そして、最後に「ファイナル四面鏡」！

11

## 主な参考・引用文献

- 「幸福論」、アラン、角川書店
- 「セルフエスティームを育む授業づくり」、安東茂樹、明治図書
- 「日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか」、古荘純一、光文社

3月に私の新刊が出ます！

- 時々、「オニの心」が出る子どもにアプローチ2  
気になる子に「伝わる言葉の番付表」(明治図書)
- 気になる子への支援のワザ  
～通常学級担任のための特別支援教育はじめての一步～(教育開発研究所)



12