

## やっぱり、「自尊感情が大事！」

### 1. 自尊感情 (self-esteem) とは

- ・「自己に対する評価感情。自分自身を基本的に価値あるものとする感覚」(遠藤、1999)

#### \* 参考；自我と自己

私は、自分自身について考える

自己(客体としての自我。見られている自分)

#### 自我

(知覚、感情、思考、行為の主体。見ている自分)

精神分析では、自我 = エゴとも呼び、イドや超自我からの要求調整機能を持つ。

### 2. 自尊感情の公式 (by W. ジェームズ)

- ・成功 / 願望

- ・何をもって「成功」とするかはその人の持つ評価基準(物差し)による

・「物差し」を自分の長所に当てるか、短所に当てるか、過程に置くか、結果に置くか等により、成功経験は異なる。この「物差し」は、幼い頃からの経験を通して個人の中に形成される。

\* 評価基準(物差し)の一つに「理想自己」(こうありたい自分)がある。端から見て、才能、容貌に恵まれていても自尊感情が低い人は、理想自己の水準が高い。

### 3. 自尊感情尺度 (by ローゼンバーグ)

1. 私はすべての点で自分に満足している
2. 私はときどき自分がでんでめだと思う
3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思っている
4. 私はたいいていの人がやれる程度には物事ができる
5. 私にはあまり得意に思うことがない
6. 私は時々たしかに自分が役立たずだと感じる
7. 私は少なくとも自分が他人と同じレベルに立つだけの価値ある人だと思う
8. もう少し自分を尊敬できたならばと思う
9. どんな時でも例外なく自分も失敗者だと思いがちだ
10. 私は自分自身に対して前向きな態度をとっている

< 評定 >

4 ~ いつもそう思う、3 ~ 時々そう思う、2 ~ あまりそう思わない、1 ~ 全くそう思わない

\* 逆転項目；2 . 5 . 6 . 8 . 9

・「これでよい (good enough)」という基準。ローゼンバーグは、優越性や完全性の関係は含まれず、自らの基準に照らして自分を受容し (自己受容) 素朴に好意を抱くという意味合いで自尊感情を考えた。

\* 参考；「とてもよい (very good)」は優越性や完全性の感情と関連し、他者からの優越という意味合いが含まれる。

### 4. 自己愛と自尊感情

・欠点があっても失敗しても能力に限界があっても、自分を素朴に大切なものとして感じられるのは、自分を愛する気持ちがあるからである。この自己愛がなければ、自尊感情は育たない。

・自己愛と対象愛は拮抗しない。他人を愛することのできる人、全てに自分に対する愛の態度が見られる。

・自己愛は生まれながらのものではない。万能感に支えられた「誇大自己」が適度に満たされ、ほどよく断念させられる経験を通して、対象愛や現実的で健康な自己愛が育つ。

この経験が不十分だと、個人の自尊や自己愛が個人の人格、社会適応上弊害となる。

大人の支えにより進む。不幸にして健康な自尊感情が育たなかった場合、子どもに対する受容は最低限の条件となる。

安定した健康な自己愛と現実的な自己評価に支えられた自尊感情は、個人の自信となって肯定的な未来を開く。また、他者の価値を尊重し、他者を適切に愛することにもつながる。

#### 5. 炭坑のカナリア ; 社会への警鐘

・日、米、韓、中、ニュージーランド、ブラジルの6カ国比較では、日本の子どもたちの自尊感情が最も低い。この現象は、日本の大人の自尊感情の低さ、希望の持ちにくさ、社会閉塞感、非人間性などに対する子どもたちからの警鐘ではないか。

炭坑のカナリア ; かつて炭鉱労働者が毒ガスをいち早く察知するために、鋭敏なセンサーを持つカナリアを携え、危険予防に活用した。日本の子どもたちはこのカナリアのような存在だろう。

・親、教師など、子どもにかかわる大人自身の「自尊感情育て」が大切。自分、他者へのエールを送り、互いに認め合う人間関係づくりが大切である（家庭、職場、地域等）。

#### 6. 大人の自尊感情育て ; プラスの自己暗示

##### (1) 「すべてが自分の思うまま」という思い込みを持つ

・自己効力感 (self-efficacy by バンデューラ) ~ 自分の運命は自分で切り開けるという信念。

##### (2) 明るい表情をすれば、気持ちもまた明るくなる。

・「落ち込んだときには布団にもぐらず、外を歩こう！」

##### (3) プラスの口癖理論

・どんな場合にも第一声は「これでよかった！」

・ティモシー少年 ; 「ボクは毎日うまくなっている」、「1日1日よくなっている」

##### (4) 失敗したら「合理化」

・「酸っぱいブドウの論理」 ; 努力しても手に入らないブドウを、「あんなブドウは酸っぱいのさ」と言って、自分の力の無さに原因を帰属させない。人に迷惑をかけない合理化なら大いに使いたい。

##### (5) ストローク理論

・人にプラスのストロークを与えれば、やがてそれは自分に返ってくる(ブーメラン効果)。

・自分のストロークが足りない時、人から十分にもらえないなら、自分で自分にプラスのストロークを与えればいい。「今日も1日頑張った私って、すごい！」

##### (6) 完了形で夢を唱える

・「採用試験に合格したい」 「採用試験に合格しつつある」、「採用試験に合格した」

心理実験 ; 「シュブリエールの振り子」

#### < 参考文献 >

・遠藤由美 1999 自尊感情 心理学辞典 有斐閣

・中間玲子 2007 自尊感情の心理学 児童心理第 61 巻第 10 号 12-17 金子書房

・園田雅代 2007 今の子どもたちは自分に誇りをもっているか 児童心理第 61 巻第 10 号 2-11 金子書房

・佐藤富雄 2003 自分を変える魔法の「口ぐせ」 かんき出版

・内藤誼人 2007 人は「暗示」で9割動く すばる舎