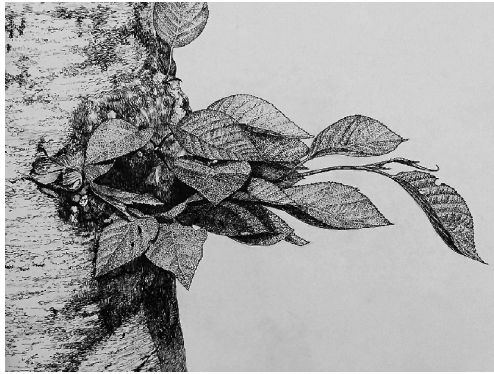


自己肯定感を育む

県教育庁人権教育課長

向 井 重 明



自己肯定感とは、自分自身を価値ある者だと感じる感覚だ。自信と言っても良いかもしれないが、単に人より優れているという感覚とは違う。誰にも長所や短所、人より上手いと思えるところもあればそうでないところもある。それら全てを含めた自分、ありのままの自分を好きだと感じ、自分を大切に思える気持ちが高い自己肯定感だ。他者との比較ではなく、無条件的なもので、生きていくための大きな力となる。

日本をはじめ韓国、アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス、スウェーデンの七カ国の満十三〜二十九歳の子ども・若者を対象とした意識調査をまとめた内閣府資料「平成二十六年版 子ども・若者白書」によると、自己肯定感の項目で「自身自身に満足している」の問いに対し肯定的な回答は、アメリカ八十六・〇％、イギリス八十三・一％、韓国七十一・五％に比べ、日本は四十五・八％と、七カ国中最も低い。また、「自分には長所がある」についても、日本は最も低い。日本人の美德としての謙虚さなのか、本当に自信がないのか、いずれにしても日本の子どもたちはもっと自信を持って良いはずだ。

自己肯定感が低いと、自信のなさから他人を認めることが出来ず、良好な人間関係を築くことが難しくなる。他人の顔をうかがい、他人が自分

のことをどう思っているかがとても気になってしまふ。そんな不安定なものを抛り所にしてしまうと、不安な気持ちで毎日を過ごしていかなければならない。こうした子どもたちの多くは、おそらく親や周りの人から良く言われてこなかったのだから、自分の短所は多く言えても、長所は思いつかないような自己肯定感の低い子どもたちになってしまふ。

自己肯定感を育てる一つの方策として、「ありがとう」が自然に言える子どもたちを育てたい。「ありがとう」と感謝することは、相手の良いところを認めることであり、勇気づけにもなる。「ありがとう」が自然に言い合える人間関係は、お互いを認め合っている関係であり、自分は認められている、居場所があると感じ、自ずと自己肯定感が育まれる。

こうした温かい人間関係が成立した社会は、成熟した社会であり、人権の尊重された社会でもある。そうした社会の実現に向けて、まず自らが自然に「ありがとう」と心から言える人になることから始めていきたいと思う。

拙文を最後までお読みいただき、ありがとうございます。