



スクールカウンセラーだより

こんにちは。新しい年がはじまりました。「1年のはじまりに、
「今年はこんなことがしたいなあ」とか「今年はこれができる
ようになるといいなあ」とか、目標を作る人も多いのではない
でしょうか。みなさんは、どんな目標を考えましたか？
さて、今回みなさんに考えていただきたいのは・・・。

1・2年生のみなさん

自分の行動(すること)が役に立って
いると思いますか？
また、その行動はまわりの人から認め
られていると思いますか？

3・4年生のみなさん

自分が、がんばったことや満足したこと
を、正しいと感じられますか？
また、得意なことがあると思えますか？

5・6年生のみなさん

世の中に、さまざまな考え方がある
中で、自分のよいところは、みんな
にとって役に立っていると思います
か？また自分の力でできることが
あると思いますか？

それぞれの学年で少しずつ違った質問をしました。みなさんは、質問を読んで、どんな考

えが浮かんだでしょうか。
この質問は、『自分をかけがえのない大切な
存在だと感じる気持ち（難しい言葉で“自尊
感情”と言います）』につながるものです。

“自尊感情”というのは、みなさんが出かける
ときに乗る自転車や車のようなものだと思って
ください。パンクしていたり、ガソリンがなか
ったりしたら、行きたいところに行って遊ぶこ

とができませんね。ちゃんと整備されていて使えるから、行きたいところに出かけたり、遊びに行って楽し
んだりできます。同じように、勉強や運動をがんばろうと思ったり、友だちと楽しくつきあつ
たりするには“自尊感情”的な土台が大切になります。

「自分によいところなんて・・・思いつかない」と思った人は、今年の
目標を「自分のよいところを見つける！」にしてもいいかもしれません。
ポイントは「人と比べることではない」ということになります。



【保護者の皆さん】

こんにちは。新しい年がスタートしました。引き続き、日常に少し応用できそうな心理学的見地を基にしたトピックを、お伝えしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、今回は自尊感情について取り上げてみました。

～そもそも、自尊感情って？～

心理学者ローゼンバーグは、自尊感情について2つの異なる意味を述べています。1つは自分を「とてもよい（very good）」と考えるもので、もう1つは自分を「これでよい（good enough）」と考えるもので。前者は完全性や優越性を含む感覚で、他者との比較を基にした優劣を基準に置いている考え方です。それに対し、後者は、自分なりの満足を感じる感覚であり、自分の中の価値基準をベースにして自分を受け入れる考え方になります。前者で示された他者や社会的な基準を自分の中に取り入れつつも、単なる優越性を求めるのではなく、自分の否定的な面も受け入れ、前向きに取り組んでいくことができるような「自分をかけがえのない存在だと思う気持ち」を自尊感情だと捉える場合が多いようです。

また、自尊感情が「高い」とか「低い」という言葉をされることはある耳にすると思いますが、無気力や非行・逸脱、暴力、自己中心的行動などには、自尊感情の「歪み」が関係しているとも言われています。

～マズローの欲求段階説～

心理学者マズローが提唱した欲求段階説については、ご存じの方も多いかもしれません。人間の欲求はピラミッド状の5つの段階になっており、底辺から始まり1段階目の欲求が満たされると、もう1段階上の欲求へと徐々に満たされていくというように動機づけられているという考えです。人間の欲求の段階は、底辺から①生理的欲求 ②安全の欲求 ③社会的欲求 ④

自我・自尊の欲求 ⑤自己実現の欲求 となっており、第4段階に、自我・自尊の欲求が位置づけられています。第5段階の自己実現に向けた過程の中で、自分

自身や他人から認められたり尊敬されたりすることが重要だということが言えるようです。つまり、自尊感情を育むことは、自己実現に向けた成長過程において、とても大切であることが示されています。

今回の参考資料では、発達段階ごとに自尊感情を高める観点から周囲の大人の援助の留意点を、次のようにまとめています。

- I 就学前：自分は愛されていると思うとともに、みんなと一緒に行動するひとりと感じ、自分のことを大切にしようとする
- II 小学生
 - 低学年：自分の行動が役に立っていると思うとともに、周りの人から認められていると思える
 - 中学年：自分が頑張ったことや満足したことが正しいと感じるとともに、得意なことがあると思える
 - 高学年：様々な考え方あるが、自分の良いところは、みんなにとって役に立っていると思うとともに、自分の力でできることがあると思える
- III 中学生：他の人は自分と異なる個性を持った大切な存在だと思うとともに、自分も個性を持ったまわりの人にとって大切な存在だと思える

～自尊感情と家庭での生活習慣～

では、子どもたちの自尊感情を健全に育むために、家庭ではどのようなことができるのでしょうか。

慶應義塾大学が実施した調査によると、自尊感情と家庭での生活習慣には関連があることが示されました。「親は自分のすることに賛成してくれる」「親は自分をよく理解してくれている」「親は自分が何かをする時に、自由にやらせてくれる」「親は自分の生活態度についてよく注意する」「自分は、親の意見を受け入れている」など、保護者に理解され、認めてもらえると認識している子どもほど、自尊感情が高いようです。

また同調査では、「家族と料理をする」「家族とスポーツをする」「家族と読書をする」「家族と劇や映画を観にいく」「家族と美術館や博物館に行く」「家族と海や山に行く」というように、家族と一緒に過ごす機会が多いほど、自尊感情が高い傾向が見られたそうです（特に、料理とスポーツは関連が高いようです）。

このように自尊感情には、「親から理解されている」と感じることが大きく関係し、親子関係のあり方も大きく影響するようです。

よろしければ、子育ての参考にしてみてください。

参考文献：自尊感情や自己肯定感に関する研究－幼児・児童・生徒の自尊感情や自己肯定感を高める指導の在り方－ 奈良女子大学 伊藤美奈子氏と東京都の共同研究

■マズローの欲求の5段階説

