

## 研修会

「子どもの自己肯定感を高める講座」

文教大学附属中学高等学校  
教頭 銅谷 新吾

## 自己肯定感とは①

日本ではまだあまりなじみのない言葉です。  
『自分に自信がある』という  
「自負心」「自信過剰」とか「うぬぼれ」「傲慢」  
など、どちらかという、  
マイナスなイメージでありました。

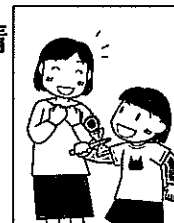
でも、**本当の意味は**



## 自己肯定感とは②

心理学の用語で、self-esteem(セルフエスティーム)を  
訳した言葉です。

自分のよさを肯定的に認める感情  
自分をありのままに受け入れて、  
自分を大切に思う感情



## 自己肯定感が高い子どもは



ほめられると、素直に喜ぶ。相手に感謝する。  
怒られても落ち込まない。ミスも素直に認める。  
注意されても、アドバイスと思って歓迎する。

失敗しても悩まない、くよくよしない。

すぐ忘れて、切り替える。新しいこと、困難なことでも、『何とかできる』  
『できるかも』と、根拠のない自信をもって取り組むことができる。

## 自己肯定感が低い子どもは



ほめられると、素直に喜ばない。おだてると  
疑う。イヤミと感じる。

怒られると、必要以上に落ち込む、  
注意されると自分はダメな人間だと  
感じる。逆ギレする。



自己肯定感が高ければいいの？

自己肯定感が高い人は、よい人  
自己肯定感が低い人は、ダメな人  
ではありません。

高低が、人間の優劣や人生を決める  
ものではありません。ただ、低い人は  
「生きにくさ」「困難さ」「人間関係の課題」  
を抱えることがあります。



自己肯定感が高い人は、自己中なの？



「自分だけ大切」「自分だけ好き」「自己中心的」  
ではありません。

自分を自慢したり、他人の短所を指摘したりすること  
はありません。

本当の自己肯定感とは、

自分、家族、友人を大切に思う心を持ち、すべての人  
に長所もあるし、短所もあることを理解して、前向きに、  
積極的に生活していこうとする気持ちです。

自己肯定感とは、とても大切です。

学習意欲、自信、やる気、目標、  
確かな自我を育てることができます。



自己肯定感とは、自分もOK、相手もOK  
の心をもつ「人間愛の精神」です。

また、逆境に打ち勝つ心、折れない心(レジリエンス)  
も得ることが出来ます。

家庭で子どもの自己肯定感を高めるには？①

保護者に認められていて子どもは、自己肯定感が高い

○よく理解してくれる。○自由にやらせてくれる。  
○賛成してくれる。○生活態度を注意してくれる



↓  
子どもの気持ちや、状況を理解し、  
自主性や主体性を認めて、励ます、  
支援や援助をすることです。




### 家庭で子どもの自己肯定感を高めるには？②

保護者と一緒の体験がある子どもは、自己肯定感が高い

- 料理・読書を一緒にする
- 運動や旅行を一緒にする
- 劇・映画・美術館・博物館を一緒に見に行く

↓

一緒に過ごしたり、体験や感動を共有することで、家族のつながりを深く感じ、自己肯定感を高めるきっかけとなります。




### 家庭で子どもの自己肯定感を高めるには？③

家庭・学校・社会のルールを守ろうとする子どもは、自己肯定感が高い

- あいさつができる
- 時間を守る
- ルールやマナーが守れる
- 家の手伝いができる
- 親がダメなものはダメとしつけられる

↓


親がお手本となることで、「規範意識」が育ち、不正や他人の迷惑になる行動を、「マネしたくない」「恥ずかしい」「みっともない」との意識が育ちます。



### 子どもの自己肯定感を高めるためには？④

子どもの活動をみとめ、励ますことで、自己肯定感が高まる

- 頑張っている子どもに声をかける
- はげます
- よくない行動には、その場で注意する
- 見守ってあげる
- 結果を急がない
- 直接の援助は控える
- 解決のヒントを与える
- 子どもが悩んでいることも成長の証と考える
- トラブルを乗り越えさせる




### 家庭で子どもの自己肯定感を低くしてしまう例

- × 過保護・過干渉
- × テストの結果のみで評価
- × 配偶者・他の家庭・行政・学校・教員の悪口を言う
- × 子どもの話を聞かないで一方的に怒る
- × 無視する・決めつける
- × 子どもに決定させない
- × 親自身が社会のルールを守らない

↓

無気力な子ども、反発する子ども、社会的自立できない子となります。



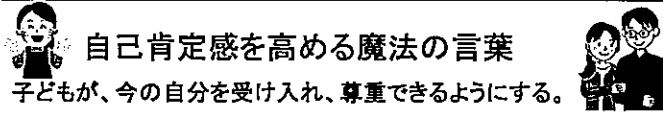
### 自己肯定感を高める魔法の言葉

子どもが、今の自分を受け入れ、尊重できるようにする。

「頑張っているね」「そのままのあなたでいいよ」「大丈夫だよ」「よくできたね」「前よりずっといいよ」「できると思ったよ」「〇〇を直すともっと素晴らしいね」「大好きだよ」「すごいね」「えらいねー」「いいね♪」「できると思ったよ」「やったね次は〇〇」  
☆これ以外にもたくさんあります。

↓

『自分は欠点もあるけど、かけがえのない人間なんだ』  
自分の価値を認め、受け入れ、信頼し、大切に思う感覚が育つ。




### 自己肯定感NGワード

(子どもの気持ちを考えてすぐやめましょう)

「なぜできないの」「あなたはいつもダメね」「どうせできないでしょ」「〇〇ちゃんはできているじゃない」「〇〇と一緒にね」「失敗したらどうするの」「また〇〇か」「そんなことじゃ〇〇できない」「なぜ〇〇なの」「〇〇は当たり前よ」

↓

子どもに、自己否定、他者否定、マイナスなイメージを植え付け、やる気、意欲、創造力をなくす言葉かけです。

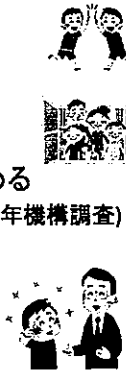


### 自己肯定感を高める まとめ

子どもを「ほめる」「励ます」「認める」ことで、自信をもたせる。

○具体的に、細かなところ、できたことをほめる  
(「ほめられた子は、へこたれない大人になる」国立青少年機構調査)

家庭・地域・学校は、安心と信頼、挑戦の場所になることが大切です。




### 自己肯定感とは

自分のよさを肯定的に認める感情  
自分をありのままに受け入れて、  
自分を大切に思う感情

↓


否定的なこと、マイナスなことを、考えたり、言い合ったりしても、良いことは何も無い。今の自分ができることを、少しずつチャレンジする。みんなが、周囲や自分をほめることが出来れば、巡り巡って、すべての人が、他人から、あたたかくされ、評価される。



### 自己肯定感を高めることで、

自分はかけがえのない、  
価値のある人間であることに気づき、  
明るく、前向きに生きることで、  
自分も、周囲も幸せになれる。

わたさない、ひがまない、比べない、決めつけない、落ち込まない  
周囲の人を肯定的に評価し、自分に感謝と幸せを感じる。



## 令和元年度 家庭教育学級 (3校合同) 報告書

9月17日(火) 用賀中学校特活室にて、ようがの学び舎3校合同家庭教育学級「文教大学附属中学高等学校 教頭 銅谷 新吾先生 研修会」を開催いたしました。当日は、用賀中学校・用賀小学校・京西小学校の3校からご来賓および多くの保護者の皆さまで、計130名を越える方々にご参加いただきました。

テーマは「子どもの自己肯定感を高める講座」で、都立高校の教員をされていた銅谷先生がアメリカ、カナダそして都立教育研究所で研修を受けられたご経験を基に、講演をいただきました。

まず、内閣府が行った調査に、日本の若者が海外に比べて自己肯定感が著しく低いという結果があり、また4才から11才の子どもを持つ保護者に対する調査では、自己肯定感という言葉は知っていても、それが子どもに与える影響、そして実際に、どのように子どもに接したらよいかのわからないというデータもふまえ、「自己肯定感とは何か。そして、その大切さ。」を教えてくださいました。

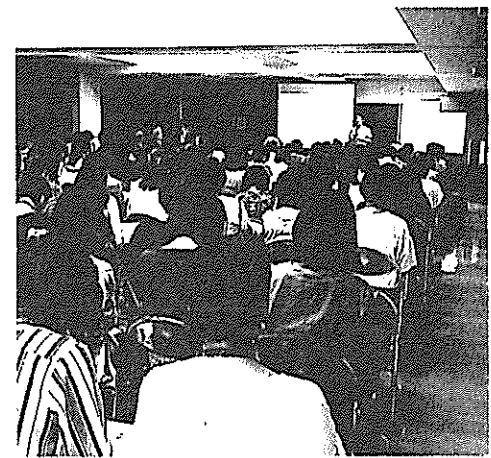
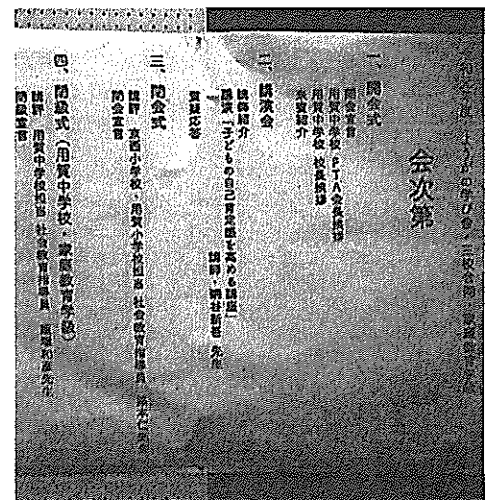
自己肯定感とは、自分自身を尊重すること。すなわち、人間の長所と短所を理解し、自分そして周りの人たちを大切に思う心を持ち、前向きに積極的に生活していこうとする感情のことです。

自己肯定感が高いとプレッシャーに強く、失敗しても落ち込まず「何とかなる」「出来るかもしれない」と自信をもって取り組むことができます。逆に自己肯定感が低いと、例えば叱られた時に「自分なんかダメなんだ」と必要以上に落ち込み、努力や挑戦をしなくなり、達成感を持つてなくなります。自己肯定感、幼少期からの育て方(家の習慣等)が関係しており、学習意欲・自信・やる気・確かな自我を育てるためにとても重要なものです。そして、以下のように、親が心掛けることにより、今からでも子どもの自己肯定感を高めることができます。

- ・子どもの気持ちを理解するため、自主性を認め、励ます。(子どもは、褒められることで自信がつく)
- ・子どもと一緒に体験する。(料理・読書・映画・運動・旅行・美術館など。家族とのつながりを感じる)
- ・親がきちんとした「規範意識」をもつ。(良くないことをしたらしっかりと叱ることが大事)

本日の講義では、「なぜできないの」「いつもダメね」といった言葉かけはNGワードとなること、一方で、子どもが今の自分を受け入れ尊重できるようにする「頑張っているね」「そのまま(のあなた)でいいよ」など、自己肯定感を高めるための魔法の言葉を、いくつも教えていただきました。

まとめとして、子どもは自己肯定感を高めて自信をもつことができると、自分が好きになり、明るく前向きに生きることが出来るようになること。そして、自分や周囲の人を褒めることができれば、巡り巡って全ての人が他人から温かく評価され、自分も周囲も幸せになれることを教えていただきました。



アンケートに寄せられたご感想を一部ご紹介いたします。

#### 講演会について

- ・保護者の自己肯定感も大事だとわかりました。自分の行動から見直していこうと思いました。
- ・魔法の言葉を使ったワークで、褒められると「うれしい」と感じました。自分なりの魔法の言葉を見つけて、子どもに接してみようと思いました。
- ・子どもに自己肯定感を高めていけるサポートを心掛けたいと思います。保護者だけではなく、ぜひ学校の先生方にも伝えていただきたいと思います。
- ・小さい頃は褒めることがとても多かったのに、大きくなるにつれて注意をすることばかりになっているので気をつけたいと思いました。
- ・短く注意する、結果を急がない、なかなか難しいですが心掛けていこうと思います。
- ・話がわかりやすく、すぐに実践できることだったので、明日から子どもを認めることを念頭に置いて声掛けをしていこうと思います。
- ・家などに写真を貼って自己肯定感を高める「ほめ写プロジェクト」を実践しようと思います。
- ・「甘えさせる」と「甘やかす」は違う。「甘やかす」のが良くないということがわかりました。
- ・二宮金次郎の「かわいくば、五つ教えて三つほめ、二つ叱って、よき人とせよ」を実践したいと思いました。
- ・「うれしかったこと」のワークが楽しかったです。ほめられると、うれしいと感じました。
- ・子どもが自信をもって生きていけるように、前向きな声掛けをしていこうと思います。
- ・親の声掛けしで、子どもは変わるということがわかりました。
- ・「褒める」と「叱る」のバランスが大事という話がとても印象的でした。

#### 今後取り上げてほしいテーマ

- ・非認知能力について
- ・思春期の子どもに対する、親の関わり方、接し方について
- ・性教育について
- ・スマートフォンのメリットとデメリットについて
- ・いじめについて
- ・アンガーマネジメントについて
- ・劣等感について
- ・ゲーム依存について
- ・防災について
- ・用賀地区の郷土文化
- ・心身をはぐくむ食事、献立について

3校合同家庭教育学級は、3校の連携を強化するためだけではなく、9年間、子どもたちを地域で見守っていく保護者の皆さまの共通意識を高めるための有意義なイベントです。ご参加くださいました保護者の皆さま、ご協力いただきました先生方、PTA役員、準備でお手伝いいただきました保護者の皆さま、誠にありがとうございました。

※なお、本報告書内容を含め、講演会について、webなど、メディアへの書き込みはご遠慮くださいますようお願い申し上げます。