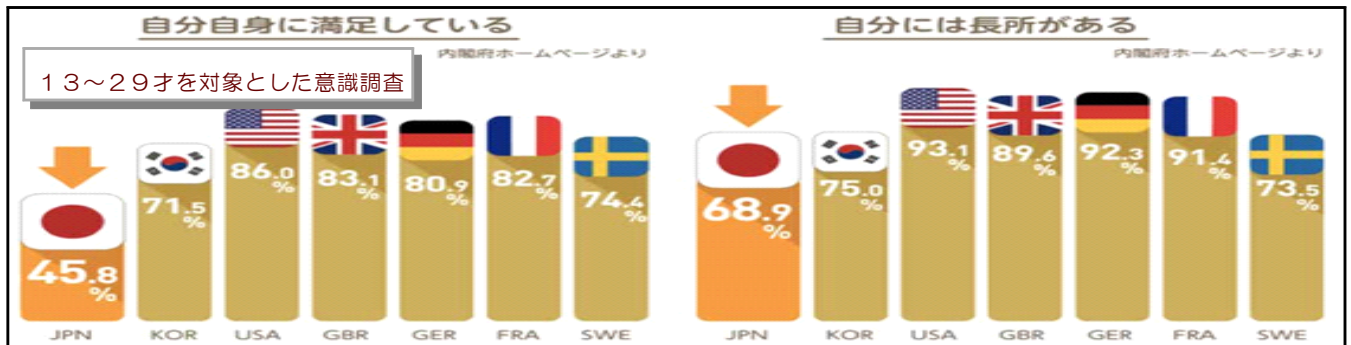




他人を大切にすると同じくらい 自分も大切にする

日本の若者たちは、世界主要国の中で最も「自分を肯定的に捉えている者の割合が低い」と言われています。背景には、日本人特有の国民性や教育観があるようですが、自己肯定感が低いと幸福を感じにくく、将来への夢や目標を持つことも難しくなります。



☆日本人特有の国民性

- 他人に迷惑をかけないことを大切とし、個人よりも集団を大切にしようとする。
- 自己主張したことが相手には自慢に聞こえ、不快にとられてしまわないか心配になる。
- 努力して更に成長したいという勤勉さがあり、自分はまだまだだと謙遜する。

もちろん、このような特性は誇れることであり、世界中から『日本人の素晴らしさ』として賞賛されている部分でもあります。社会の中で他者と共に生きていくためには、他人を優先することや協調性を重視する必要があります。また、自分が成長するためには、目標を掲げてモチベーションを上げて努力していくことも必要です。しかし、他人を優先しすぎたり何かを成し遂げた自分しか肯定できなかつたりでは自分が苦しくなってしまう。なかなか自分に自信が持てず、何かに挑戦する意欲がわかなくなったり、落ち込んで辛い気持ちになることが増えたりしてしまうかもしれません。

また、真面目な子ほど自分に厳しく、「こんな自分じゃダメだ。」と自己否定する場合があります。自己否定の感情が強くなると、些細な失敗やさほどでない辛い体験でも恐怖心が芽生えやすくなり「自分は何をやってもうまくいかないんじゃないか。」という不安が生まれやすくなります。これらの傾向は本校の児童にも当てはまる場所があるように見えます。

子供たちの自己肯定感を育てていくためには、教師も親も周囲の大人が気にかけておきたいことがあります。ここでは私のしくじり経験を踏まえ2つ紹介します。

☆学校教育・家庭教育にありがちな自己肯定感を低下させてしまう状況

- 何かができたら褒美を与える、できなければ叱るという条件付きの愛情。
 - 「条件を達成できない人間はダメだ。」と子供は錯覚してしまいます。達成できたかどうかではなく、そこに向けて挑戦し、努力した姿勢や過程を認めてあげましょう。
- 自分の力でできること、自分に考えがあつてのことなのに、心配のあまり大人が先回りして答えを与えてしまう。
 - 「自分の力では何もできない無力な人間だ。」と見られているように子供は錯覚してしまいます。仮に子供が悩みを相談してきたとしても直ぐに答えを与え解決に向かうのではなく、一言「あなたはどのように考えているの?」「お母さん(先生)にしてほしい事はある?」などと一呼吸置いてあげることで自力解決のチャンスを持たせることができます。自力解決は大きな自信となります。

自己肯定感はずぐに高まるものではありません。日々の積み重ねで少しずつ高くなっていくものです。「他人の気持ちを大切にしてください。」とはよく言われますが、「自分の気持ちを大切にしてください。」とはあまり言われません。何事もバランスが大事で、他人を大切にすると同じくらい自分も大切にしたいです。もし自信を失い、自分を肯定できないような事に出くわしたら『今日の自分を褒める一言日記』なんて書いてみるのもよいかもしれません。