

## 自己肯定感の育成について

拓殖大学工学部教授 巽 公一

昨今、子供たちの「自己肯定感」あるいは「自尊感情」を育てることの重要性が指摘されている。このことについて、最近の教育情報を整理してみたい。

### 1. 教育再生実行会議・第十次提言

教育再生実行会議は、平成29年6月1日に「自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上（第十次提言）」を発表した。

本提言では、教員の業務負担の軽減と働き方改革を主要テーマとしつつ、もう1つのテーマとして、子供たちの自己肯定感の育成の在り方について示している。

幼稚園教育要領及び小中学校の学習指導要領の改訂（平成29年3月31日告示）が行われたあとに、なぜ、「自己肯定感」の課題が示されたのであろうか。その理由について、「国は、学習指導要領の改訂とその実施に向けた取組を進めていますが、諸外国に比べて子供たちの自己肯定感が低いままでは、『社会に開かれた教育課程』の下でこれからの時代に求められる資質・能力を育むことが十分に実現できたことにはなりません。子供たちが自分の価値を認識し、かつ、他者の価値も尊重することができるよう、また、自信をもって成長し、よりよい社会の担

い手となることができるよう、そのための環境づくりに取り組む必要があります。」と説明している。

本提言では、日本の子供たちの「自己肯定感」が低いことの根拠として、以下の調査結果を示している。

・「平成26年度 高校生の生活と意識に関する調査」(独立行政法人国立青少年教育振興機構)

日本の子供たちは諸外国に比べて「人並みの能力がある」に対する回答は低く、「ダメな人間だと思うことがある」に対する回答は高い。

・「平成25年度 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」(内閣府)

日本の子供たちは諸外国に比べて「自分自身への満足度」が低い。

また、本提言では、自己肯定感について、2つのとらえ方を示している。1つは、「勉強やスポーツ等を通じて他者と競い合うなど、自らの力の向上に向けて努力することで得られる達成感や他者からの評価等を通じて育まれる」もの、もう1つは「自らのアイデンティティに目を向け、自分の長所のみならず短所を含めた自分らしさや個性を冷静に受け止めることで身に付けられる」ものが考えられるとしている。

そして、自己肯定感を高めるためには、「他者に対する理解や他者から謙虚に学ぶ姿勢を大切にしつつ、何事にも積極的にチャレンジし、自らを高めていく姿勢を身に付けること」、「自己を見つめ、自分の長所と短所、自信のあるところとないところの両方を受容し、『自分らしさ』を見失うことなく、リラックスして臨むことにより自らの力を最大限発揮できるようになること」などが重要であるとしている。

子供たちの自己肯定感を高めるために、大人はどのように子供と接したらよいのであろうか。

このことについて、参考となる研究として、独立行政法人国立青少年教育振興機構が行った「子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究」(平成 29 年 4 月 25 日)が紹介されている。研究の概要を以下に示す。

## 2. 国立青少年教育振興機構の調査研究

本研究は、体験活動と自己肯定感、へこたれない力、意欲、コミュニケーション力との関係を検討し、これを高める体験活動の在り方を提案することを目的としている。

研究方法としては、全国の 20 歳代～60 歳代の男女を対象として、ウェブアンケートによる調査を実施し、5,000 人(各年代で男女各 500 人)からの回答を得ている。

調査内容は、社会を生き抜く資質・能力、子供の頃の体験や人間関係(家庭での体験、地域での体験、学校での体験、人間関係)、価値観・人生観や生活状況(就労観、結婚観、子育て観、道徳観、今の生活に対する充実感)等について調査している。

社会を生き抜くために必要な資質・能力として、「自己肯定感」(自分のあり方を積極的に評価でき、自らの価値や存在意義を肯定できる感情)、「へこたれない力」(困難な状況でもあきらめずがんばろうとする力や物事を前向きにとら

えようとする思考)、「意欲」(何事にも進んで取り組もうとする姿勢や向上心)、「コミュニケーション力」(自分の気持ちをうまく伝えたり、相手の気持ちを理解する力)の 4 つの資質・能力を位置付けている。

そして、これらの 4 つの資質・能力ごとに質問項目を 5 つずつ設け、調査している。例えば「自己肯定感」では、「今の自分が好きだ」、「体力には自信がある」、「人よりも仕事や勉強ができる方だ」、「自分には自分らしさがある」、「友だちは多い方だ」の各質問項目について、「とてもあてはまる」、「少しあてはまる」、「あまりあてはまらない」、「まったくあてはまらない」の中から回答させ、これを点数化し、「高群」、「中群」、「低群」の 3 つの群に分けて分析している。

その結果、自己肯定感、へこたれない力、意欲、コミュニケーション力の 4 つの資質・能力にはそれぞれ相関関係がみられること、自己啓発を行っている人やボランティア活動を行っている人ほど、へこたれない力や自己肯定感などの、社会を生き抜く資質・能力の「高群」の割合が高いことなどを明らかにしている。

また、子供の頃の体験と社会を生き抜く資質・能力との関係について検討している。

子供の頃の体験については、家であいさつするなどの基本的な生活習慣、買い物や料理などの家の手伝い、家族旅行などの家族行事といった家庭での体験、友だちとの遊び、スポーツクラブなどでの活動、習い事といった地域(放課後や休日)での体験、学校の委員会の委員、部活動の役員といった学校での体験などについて体験の多寡を調べ、回答を点数化し、「多群」、「中群」、「少群」などの 3 つの群に分けて分析している。

その結果、子供の頃の基本的な生活習慣、お手伝い、家族行事などの「多群」ほど、大人になってからのへこたれない力など社会を生き抜く

資質・能力の「高群」の割合が高いという結果になっている。また、同様の手法により、子供の頃の地域での友だちとの遊びやスポーツクラブなどでの活動、学校での体育祭や文化祭の実行委員、委員会の委員、運動系部活動での活躍などの体験が多いほど、大人になってからの社会を生き抜く資質・能力が高いという結果になっている。

体験の量だけでなく質も関係している。家庭においては、家族との愛・絆の「強群」ほど、大人になってからの社会を生き抜く資質・能力の「高群」の割合が高い。同様の手法により、地域や学校においては、地域での遊びの熱中度が高いほど、また、学校での学習意欲が高いほど、いずれも大人になってからの社会を生き抜く資質・能力が高いという結果になっている。

さらに、子供の頃の親、先生、近所の人などとの人間関係と社会を生き抜く資質・能力との関係についても検討している。

その結果、子供の頃、家庭において「親に社会のルールやマナーについてしつけられたこと」や「親と人生や将来について話をしたこと」の体験が多かった人ほど、へこたれない力など社会を生き抜く資質・能力が高い。学校の先生とのかかわりにおいては、「先生に褒められたこと」、「先生に悩みを聞いてもらったり、相談に乗ってもらったこと」の体験が多かった人ほど、また、地域とのかかわりにおいては、「近所の人に褒められたこと」、「近所の人に遊んでもらったり、教えてもらったこと」の体験が多かった人ほど、いずれも社会を生き抜く資質・能力が高いという結果になっている。

そのほかに、現在の価値観・人生観と社会を生き抜く資質・能力との関係などについても検討している。

独立行政法人国立青少年教育振興機構の調査研究から、自己肯定感やへこたれない力など社会を生き抜く資質・能力をもつ大人として成長

していく上で、子供時代の家庭、地域、学校等での様々な体験活動、親や先生、近所の人などから褒められたり、悩みを聞いてもらったりするなどの経験が重要であることが認められる。

### 3. 東京都教職員研修センターの研究

次に、自己肯定感の育成に関連して、東京都教職員研修センターが行った実践的な研究について紹介する。

東京都教育委員会は、平成20年5月に策定した「東京都教育ビジョン（第2次）」の中で、「子供の自尊感情や自己肯定感を高めるための教育の充実」を推進計画に位置付け、平成20年度から5か年計画で研究を行っている。

自尊感情を「自分のできることできないことなどすべての要素を包括した意味での『自分』を他者とのかかわり合いを通して、かけがえない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち」、自己肯定感を「自分に対する評価を行う際に、自分のよさを肯定的に認める感情」とそれぞれ定義し、以下のような研究を行っている。

1・2年次（平成20・21年度）には、「自尊感情」、「自己肯定感」の定義について検討し、2・3年次（平成21・22年度）には、自尊感情測定尺度に基づく「自己評価シート」を開発している。自己評価シートは、「私は今の自分に満足している」、「自分はダメな人間だと思ふことがある」、「私には自分のことを理解してくれる人がいる」、「自分の中には様々な可能性がある」などの間に対する回答（4件法）から、子供の自尊感情の傾向を「自己評価・自己受容」、「関係の中での自己」、「自己主張・自己決定」の3つの観点から把握するものである。また、研究協力校における実践事例を紹介した指導資料「自信 やる気 確かな自我を育てるために」（基礎編）を作成し、東京都の公立学校（園）の全教員に配布している。

また、4年次（平成23年度）には、特別な教育支援が必要な児童・生徒や就学前の幼児など「自己評価シート」による自己評価を行うことが難しい子供について、教員等が自尊感情の傾向を把握できるよう開発した「他者評価シート」を示している。他者評価シートは、「人への働き掛け」、「大人との関係」、「友だちとの関係」、「落ち着き」、「意欲」、「場に合わせた行動」の6つの観点から子供の状況を具体的な姿として把握するものである。また、「自己評価・自己受容」、「関係の中での自己」、「自己主張・自己決定」の3つの観点から捉えた指導内容・方法を開発し、指導資料「自信 やる気 確かな自我を育てるために」（発展編）を作成し、東京都の公立学校（園）の全教員に配布している。

最終の5年次（平成24年度）には、開発した「自己評価シート」、「他者評価シート」の有効性を検証するとともに、教育フォーラムを開催するなど普及・啓発を行っている。

東京都の研究では、子供たちの自尊感情の傾向を調べる方法を開発したこと、自尊感情や自己肯定感を高めるための実践的な教育研究を多く行い、指導の効果を検証したことなどの成果がみられ、各学校の教育活動に活用できる内容となっている。

#### 4. 自己肯定感を高めるための方策

再び、教育再生実行会議・第十次提言に戻ると、子供たちの自己肯定感を高める方策を示している。

大人が子供たちに向き合う際には、以下のことが重要であるとしている。

- ① 子供の「個」を尊重しつつも、子供たちが自己と他者を区別し、自分が社会の一員であることを認識できるようにすること
- ② 社会には多様な価値観があることを大

人自身がしっかりと認識した上で、子供の発達段階に応じて接すること

- ③ 自己肯定感が人との関わりを通じて形成されることを踏まえ、保護者や教師をはじめとした子供に関わる全ての大人が自身も自己肯定感を持って子供と接すること
- ④ 大人が様々な場面で、子供の良いところを褒めたり認めてあげたりすること
- ⑤ 良いところは積極的に褒め、叱るべきところでは叱るなど、大人が愛情を持って積極的に関与し続ける姿勢を示すこと

また、国や地方公共団体等が進めていくべき取組として、幼児教育の充実（「幼児教育センター」の設置、「幼児教育アドバイザー」の育成・配置）、家庭教育支援の充実（子供の生活習慣改善に向けた取組）、多世代交流や異年齢交流等の推進、様々な体験活動の充実、官民協働によるICTの活用を通じたネットいじめへの対応、様々な課題を抱える子供たちを含む全ての子供たちの居場所づくり、新学習指導要領の実施に向けた条件整備などを挙げている。

#### 参考資料

- (1) 教育再生実行会議、「自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上（第十次提言）」、2017
- (2) 独立行政法人国立青少年教育振興機構、「子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究」、2017
- (3) 東京都教職員研修センター、紀要、第8号～第12号、2008～2012