



学級・ホームルーム担任のための

教 育 相 談 第19集

自尊感情を育むために

— 伸ばす・低下させない・回復させる —

栃木県総合教育センター

ま え が き

一般に、自尊感情の高い子どもは低い子どもに比べて物事に積極的に取り組み、何事にも挑戦し、困難に出会っても立ち向かい、最後までがんばることができるといわれています。自尊感情は、私たちが心身ともに明るく元気に、健康に、そしてよりよく生きていくときに必要な心理的基盤です。

ところが今日、子どもを取り巻く環境の変化に伴って、自分に対して自信のない子どもや将来に対して夢や希望をもてない子どもの増加が指摘され、生きる力とかかわる自尊感情の育成が重要な教育課題となっています。そのため、とちぎ教育振興ビジョン（三期計画）においても、25の達成課題の一つとして自尊感情の育成を挙げ、道徳教育の充実など自尊感情を育む教育の実践を呼びかけています。

学校で自尊感情が培われる場合は、主に学級（ホームルーム）と授業です。自尊感情を育むには、まずは担任の先生から認められ、愛され、学級にいることの安心と喜びを子ども自身が体感できることが肝要です。その上で、子ども一人一人が自分の中で価値を置く領域において成功経験を重ねつつ、しっかりと自己を受容できるように指導・援助していくことが求められます。

このような状況を踏まえ、本冊子は、今の時代に育った子どもたちの自尊感情を、どのようにして育むかということについて一つの提案を行うものです。本冊子の前半では、最近の研究知見を参考にして自尊感情とは何かについて検討し、自尊感情を育成するときの視点を整理しました。後半では、学級・ホームルーム担任の先生方が、日常の教育活動の中でどのような点に留意して自尊感情を育めばよいか分かるように、具体例を挙げて指導・援助のポイントを示しました。自尊感情を育むときの視点をキーワードで表現すると、小学生の場合は自尊感情を「伸ばす」、中学生の場合は自尊感情を「低下させない」、高校生の場合は自尊感情を「回復させる」、ということになります。

当センターでは、先生方が教育相談や学級経営を行う上で参考としていただけるように、「学級・ホームルーム担任のための教育相談」を継続して発行してきました。本冊子が先生方の日頃の実践に対して新たな視座を提供し、少しでもお役に立てれば幸甚です。

平成24年3月

栃木県総合教育センター所長

瓦 井 千 尋

目次

理論編

第 1 章 子どもたちの状況と自尊感情

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 子どもたちの状況 | 1 |
| | (1) 相談室にやってくる子どもたちの状況 | |
| | (2) 子どもたちは必ずしも元気いっぱいではない | |
| | (3) 国際的な子どもの意識調査 | |
| | (4) 日本の子どもの自尊感情に関する研究 | |
| 2 | 自尊感情への注目 | 2 |
| | (1) 自尊感情という視点をもつ | |
| | (2) 自尊感情を育てるために | |
| | (3) ほめるだけで自尊感情は育つのか？ | |

第 2 章 自尊感情とは何か

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| 1 | 自尊感情の定義 | 4 |
| 2 | 自尊感情が大切な理由 ^{わけ} | 4 |
| 3 | 自尊感情の構造や成り立ち | 5 |
| | (1) 自尊感情と自己評価 | |
| | (2) 自尊感情と自己概念 | |

第 3 章 自尊感情の土台にある基本的信頼感

- | | | |
|---|------------------------------|---|
| 1 | 基本的信頼感とは | 9 |
| 2 | 基本的信頼感を育むために | 9 |
| 3 | 基本的信頼感を土台とした
自尊感情は他者を尊重する | 9 |

- | | |
|------------------|----|
| 自尊感情の構造や成り立ち（要約） | 10 |
|------------------|----|

実践編

第 4 章 発達段階ごとにみた 自尊感情の特徴と育成の視点

1 乳幼児期	-----	11
2 小学校期	-----	12
3 中学校期	-----	12
4 高校期	-----	13

第 5 章 自尊感情を育むには

1 小学校の実践例	-----	15
2 中学校の実践例	-----	18
3 高等学校の実践例	-----	21

まとめ

1 自尊感情を育成するときの視点	-----	23
2 子どもとかわる大人の姿勢	-----	24

コラム 発達的にみた自尊感情の育ち

1 乳幼児期の自尊感情の育ち	-----	25
2 児童期の自尊感情の育ち	-----	27
3 思春期の自尊感情の育ち	-----	29

第 1 章 子どもたちの状況と自尊感情

1 子どもたちの状況

(1) 相談室にやってくる子どもたちの状況

相談室でよく耳にする子どもたちの言葉があります。「やる気がしない」「だるい」「疲れる」「食欲がない」「眠れない」「頭がぼーっとする」「別に」「どっちでもいい」「どうせ……」「微妙」「自分にはムリ」等々。これらは抑うつを示唆する言葉です。抑うつとは、それまでできていたことが急にできなくなって落ち込むことです。抑うつが強くなるとイライラして攻撃的になる場合もあり、家庭や学校では「ウザい」「ムカつく」などの言葉を発し、行動の調整がつかなくなる子もいます。抑うつが明らかになるのは小学校高学年頃で、抑うつ状態になると自責の念をもつようになり、自尊感情が下がった状況が長く続きます。

抑うつ状態は中学生や高校生の不登校の子どもたちによく見られる症状です。彼らの中には日常生活での何らかのつまずきがきっかけとなり、それが人生の根源的な問いかけに発展し、深まっていく子もいます。彼らの思いは、「自分には価値があるのだろうか?」「生きていく意味って何だろうか?」といった言葉として語られます。自分自身の存在を根底から揺るがすような思いや、生きていくことに対する不安や自信のなさ。彼らの悲痛な叫びは、表面上は平静を装っているかに見えるその口から発せられるからこそ、相談を受ける者の胸に、しばしば鋭く突き刺さってきます。

(2) 子どもたちは必ずしも元気いっぱいではない

相談室にやってくる子どもたちというのは、ごく普通に暮らしている子どもたちに比べれば極端な状況にあるかもしれません。しかし、相談室にやってくる前に相談できる人、例えば先

生や親、その他の大人たちに巡り会えたという子どもも少なからずいることを考えると、ごく普通に暮らしている子どもたちの中にも、不安や自信のなさを抱え、将来に希望をもてない子どもたちが相当数いるのではないかと思います。

最近の子どもたちは「疲れた」という言葉を実によく口にします。実際にいろいろなことをやらされているのかどうかは別としても、子どもの実感としては、何だかたくさんを「やらされている」あるいは「やらされそうになっている」という気分になっているのです。何だか分からないけど、日常の生活に閉塞感を感じ、自分の存在に自信をもって生きていくことができない。何となく生きづらい。そんな気分を抱えているために、「疲れた」という言葉が口から出てしまうのでしょうか。今の子どもたちは必ずしも元気いっぱいではないのです。

(3) 国際的な子どもの意識調査

実は、そうした日本の子どもたちの様子が国際的な子どもの意識調査に現れています。意識調査には様々なものがありますが、総じて言えば、日本の子どもたちはアメリカや中国など諸外国と比べると消極的であり、自分に対して肯定的な回答をする割合の低いことが明らかになっています。

ここに、近年話題となった調査結果を2つ紹介します。一つは、2007年2月にユニセフの研究所が発表した、世界の先進国の子どもたちを対象に実施した幸福度調査の結果です。集計されたデータにおいて、日本の子どもたちは、いずれも下位の方に位置していました。中でも衝撃的だったのは、子どもの主観的な幸福度の中で、「孤独を感じる」と答えた子どもの比率が約30%と、他の国の5~10%に比べて突出して高いことでした。孤独の強さというのは、心の

居場所のなさや依存対象の少なさなどに関連しています。周囲の人たちとのつながりがもてなかったり、夢や希望がもてなかったりすると孤独を感じます。自分を支える心の基盤の脆弱な子どもたちの状況が憂慮されるところです。

もう一つは、内閣府が実施した調査結果の比較です。平成12年の「低年齢少年の価値観等に関する調査」と、平成19年の「低年齢少年の生活と意識に関する調査」を比較すると、「自分に自信がある」と答えた小学生の割合が56.4%から47.4%に、中学生が41.1%から29.0%に低下していることが分かりました<表1>。

また、平成16年の「第7回世界青年意識調査」(対象は16歳～24歳)では、「自分に誇れるものをもっていませんか」という質問に対して、「誇れるものはまったくない」と答えた日本の青年は10%弱存在し、欧米と比べて高いことが分かりました<表2>。これらの内閣府の調査結果から、今の子どもたちや青年の自尊感情が、以前と比べて、あるいは他国と比べて低いことが浮き彫りになっているのです。

(4) 日本の子どもの自尊感情に関する研究

上記のことと関連して、日本の子どもの自尊感情に関する研究を調べてみると、そこにはある共通した傾向を見いだすことができます。

それは、小学校入学当初は高い状態にあった自尊感情が学年進行とともに低下し、高学年頃から中学生にかけて最も低い状態になり、その

状態は高校生になってもなお続き、なかなか回復しないという傾向です。その要因についてはまだ明らかになっていませんが、家庭や学校での不安やストレス、疎外感などとの関連が指摘されています。

2 自尊感情への注目

(1) 自尊感情という視点をもつ

経済的には豊かなはずなのに、今の子どもたちは、心の居場所が少なく、自分を支える心の基盤が脆弱化している。また、自分を認め、自分の存在に自信をもって生きていくことが難しくなっている。これは、一体どういうことなのでしょう。

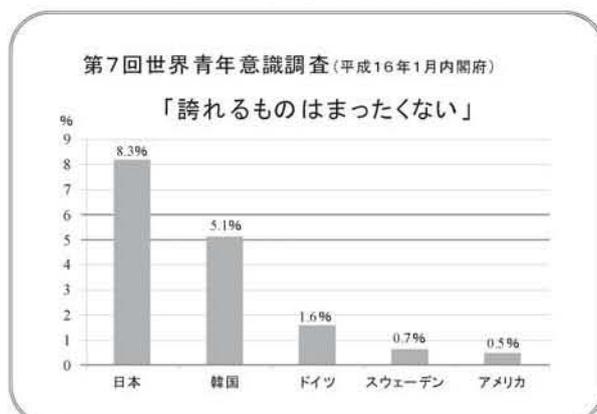
今の社会は便利で豊かな社会になりましたが、人と人とのつながりが稀薄になり、困ったときにお互いに支え合ったり、助け合ったりすることが本当に難しい社会になりました。それどころか、ほんのわずかな失敗でさえも厳しく批判され、自己責任として切り捨てられてしまうような雰囲気社会全体に広がっています。そういう社会の状況を、一番弱い立場の子どもたちが敏感に感じ取り、影響を受ける結果、だんだん元気を失い、疲れていくのではないかと思うのです。

表1 「自分に自信がある」と答えた児童生徒の割合



出典：「低年齢少年の生活と意識に関する調査 第II部 調査の結果 第1章 第8節 自分の悩み」(内閣府、2007)より作成

表2 「誇れるものはまったくない」と答えた青年の割合の国際比較



出典：「第7回世界青年意識調査結果概要速報 第III部 調査票及び単純集計結果」(内閣府、2004)より作成

理論編

では、このような時代に育った子どもたちにどのように接すればよいのでしょうか。一言でいえば、子どもの存在をあるがままに肯定すること、認めることです。心の居場所を提供して育むことです。子どもたちは、大人から指摘されるまでもなく、自分の欠点はある程度知っています。欠点を踏まえた上で、それで自信をなくすのではなく、自分を肯定的に捉えて、みんなと協調していくことができるようにすること、また、そのようなことが許される学校や家庭や社会の在り方を目指すことが重要なのです。そして、そのような取組を進める際に、子どもの心の居場所があるかどうか、子どもの心の基盤が育っているかどうかを子ども自身が、あるいは大人が確認するときの一つの観点として注目されているのが、「自尊感情」なのです。

(2) 自尊感情を育てるために

今の子どもたちの状況を見て、親や教師などの大人は、子どもたちは自分に自信がない、自尊感情が低いのだと理解し、自尊感情を育てようとしています。そして、自尊感情が低いのであれば、それを高めるように働きかけようとしています。すなわち、子どもたちが自信をもてるように、何か良いことをしたらほめる、出番を作ってうまくできたら評価する、学校生活の何気ない一瞬にも声をかける、などがそれです。このような方法は、一般的には有効な方法といえます。しかし、今の子どもたちは発達のみにみると個人差が大きく、自尊感情の育ちも一人一人異なる可能性があるため、その子に応じた働きかけを工夫することも必要であると考えます。

そこで、本冊子では、最近の研究知見を参考に自尊感情の構造や成り立ちなど主に自尊感情の形成要因に基づいて検討を行い、自尊感情の育成の視点を発達段階ごとに整理し、事例を用いて指導・援助のポイントを示しました。

結論を言えば、学校において子どもの自尊感情を育てるためには、子ども自身が自分に対する信頼感（基本的信頼感）をより確実なものとするようにかかわりながら、子ども自身が自分

の中で最も価値を置いている分野や領域において成功経験がもてるように働きかけるということです。

発達段階ごとにみると、小学生段階では、子どもが自分のよさや強みを知り、「自分は〇〇ができる」と自分の中で思える領域をどんどん増やしていきけるようにすること、子どもが価値を置いている分野や領域において成功経験がもてるように指導・援助することなどが大切です。これは自尊感情を「伸ばす」働きかけです。

中学生段階では、「自分は何者であるか」という自分への問いが深まり、自己が揺さぶられ、自尊感情が低下する時期であることから、子どもをありのままに認めること、プラスとマイナスが入り混じった感情を受け止めていくこと、子どもが自分のよさや強みを再確認できるように指導・援助すること、子どもが自己形成の糸口を見つけるのを見守ることなどが大切です。これは自尊感情を「低下させない」働きかけです。

高校生段階では、自分が成功したいと願う領域に対する自他の評価が気になったり、理想と現実のズレに悩んだりする時期であることから、子ども自身が自分の中で最も価値を置いている領域において成功経験をもてるように自己のもつ評価基準を見直すのを援助すること、集団や社会との関係において自己のよさや強みを発見させることなどが大切です。これは自尊感情を「回復させる」働きかけです。

(3) ほめるだけで自尊感情は育つのか？

本冊子では、自尊感情を育むためには、ただほめたり評価したり、あるいは声をかけたり役割を与えただけでは、十分ではないと考えています。それは一般的には有効な方法なのですが、現在の子どもの自尊感情の状況を考えると、子ども一人一人の自尊感情の成り立ちや育ちを考慮して、働きかけを工夫していくことも必要であると考えています。

次章からは、自尊感情に関する考え方とその育て方について詳しく述べたいと思います。

第 2 章

自尊心とは何か



自尊心に関する研究には様々なものがあります。本章では、最近の研究知見（原田、2008；岩田、2007；中間、2007）を参考にして、自尊心とは何かについて検討します。具体的には、自尊心の定義、自尊心が大切な理由、自尊心の構造や成り立ちについて述べます。

1 自尊心の定義

自尊心とは、「自分に対する肯定的感情」であり、「自分の短所や欠点も含めて、自分で自分を価値あるものとする感覚」のことです。子どもの感覚に即していうと、「僕は、自分のことが好き」「私っていい感じ」「自分ってなかなか素敵な人」などのように、自分はそれなりの能力とよい面をもった大切な存在であると、自分で自分を認められる感覚のことです。自尊心の特徴の一つは、この感覚が一時的なものではなく、個人の中にある程度、安定して存在しているということにあります。何かに成功して、その時だけ自己評価が上がっても、自尊心が高まったとはいえないのです。

自尊心の根底には、個人が自分をどういう人間とみなしているかという自己概念、あるいは自己イメージがあります。低年齢の子どもであればあるほど、この自己概念や自己イメージはまだ意識的でなく、曖昧なものではあっても、それでも自分はどうやらこんな人間らしいという自己像に基づいたものが自尊心といえます。

2 自尊心が大切な理由

ところで、なぜ自尊心が大切なのでしょうか。それは、私たちが日常生活をどう生きていくかということに、自尊心が深くかかわっていると考えられているからです。例えば、自尊心の低い人は高い人に比べて、全般的に次のような傾向があるといわれています。

- ・日々の出来事を否定的に評価する。また、その時の気分により出来事を衝撃的なものとみなす傾向がある。
- ・自分を否定的に捉える結果、失敗経験をより強く認識する。
- ・危機的状況においてストレスに対処する力が低い。
- ・日常生活でストレスが加わったとき希望の喪失感を生みやすい。

このように、自尊心が低いと、日常生活で出会う様々な出来事を否定的なものとして捉えてしまう傾向があります。つまり、自尊心が大切なのは、自尊心の高さが日常生活で出会う様々な出来事を肯定的なものとして捉えるメカニズムを支えているからです。そして、様々な出来事を肯定的に捉える経験の蓄積が、さらなる自尊心の支えになるという循環的な関係を生みだしていくからです。

もう一つ自尊心が大切な理由があります。それは、自尊心の在り方によって、これから（将来）の事象に対する態度や行動が異なってくるということです。

子どもたちは、身体能力、認知能力など心身がめざましい発達を遂げるとともに、子どもが自分でやれる事柄が飛躍的に増大します。部屋の灯りのスイッチを押す、服のボタンを掛ける、クレヨンで絵を描く、ボールを投げるなど、日常生活で繰り返されるそれら一つ一つが、自ら

が能力や有能さをもつ主体であるという感覚を支える経験になります。もちろん、その感覚を確かなものとするのは、他者からの承認や賞賛、励まし、評価、共感であることはいまでもありません。経験を重ねる中で私たちは他者の反応を様々に受け止め、その中で「自分は〇〇ができる」ということをより明確に感じていきます。この自らの能力や有能さの感覚は自尊感情を支え、さらに、自らが自信をもって行動するための心理的基盤になります。言い換えると、成功経験とそこで育まれた自尊感情には、自らの能力や有能さの感覚も備わっており、それらが、これから（将来）の事象に対する自信をもった態度や行動の基盤になっていくのです。

つまり、自尊感情は、肯定的な過去を刻むとともに、肯定的な未来へと自分をつなぐ、架け橋の役割を果たしているのです。近年、教育において自尊感情が注目されるのは、自尊感情がもつこのような役割が、生きる力を支える基盤として重要であると考えられているからです。

3 自尊感情の構造や成り立ち

それでは、自尊感情とは一体どのような構造や成り立ちをしているのでしょうか。

自尊感情と関連する自己評価のメカニズムと、自尊感情の根底にある自己概念について述べます。

(1) 自尊感情と自己評価

① 自尊感情は成功と願望の関数

自尊感情とは「自分で自分を価値あるものとする感覚」であると先に述べましたが、いかなるときにその感覚が成り立つのでしょうか。まず、自尊感情と関連する自己評価のメカニズムについて述べます。

今から120年ほど前のことですが、ジェームズ(James, W.)という心理学者は『心理学原理』(1890)という本の中で、人の自尊感情は、願望（その人の願いや要求）を分母、成功を分子とする公式で決まるとしました<図1>。この考え方は、

自尊感情の構造や成り立ちを考えたときの出発点となるものです。ジェームズのいう成功とは、自分のもつ願望との関数における成功経験であって、自尊感情を高めるための特定の活動や課題が自分の願望と別個に存在するわけではありません。つまり、自分が成功したいと願う領域での成功経験が、自尊感情を高める上では重要であるということです。そのため、その人の願望のレベルが高すぎたり、あるいは自らの長所や強み（能力）とはまったく無関係のところに願望を置いたりしている場合は、成功を経験することは難しく、その結果、自尊感情は高まらないことになります。

例えば、才能にも容姿にも恵まれ、人望も厚く、社会的には多くの成功経験を重ねているような人が、なぜかいつまでも自尊感情がもてずに苦しむような場合があります。中学生や高校生の中にも、成績優秀で友だちからの信頼も厚く、はたから見れば順調な学校生活を送っているのに、なぜか自信のもてない子がいます。それは、それらの成功経験が、その人にとっては成功経験としての意味をもたないからです。たとえ成功しているように見えても、その人にとっては願望との関係においてまだ不足であると感じられたり、その成功が願望とは別の次元に位置付くために無価値と感じられたりするからです。もし、願望を小さくしたり、長所や強みなど成功できているところに願望の焦点を変えることができれば、自尊感情は高めることができるのです。

$$\text{自尊感情} = \frac{\text{成功}}{\text{願望(要求)}}$$

ウィリアム・ジェームズ『心理学原理』1890年

図1 ジェームズの公式

結局のところ、何をもって成功とするかは、その人の自己評価の問題であり、その人のもつ評価基準が何であるかで決まるということす<図2>。そして、その基準というのは、幼い頃からの経験を通して形成された価値基準であり、内容も構造も個人によって様々であるということす。

②評価基準としての理想自己

個人の価値基準は人によって様々であっても、自己を評価する際の基準には各個人にある程度共通の特徴があるのではないかと考えられます。その中で、個人が自己を評価する際の基準の一つとして、本人が「こうありたい」と心に描く自己像である、「理想自己」を挙げることができます。理想自己は、本人が抱く願望との関係において設定された自己評価の基準です。この理想自己を用いて現実の自己の取組や経験を自己評価することになります。

来談者中心カウンセリングで有名なロジャーズ (Rogers, C. R.) は、自己評価の基準として「理想自己」に注目しました。彼は、自分の心の中に描く「理想自己」(あるべき自分)と「現実自己」(現実に経験する自分)との自己不一致が、不適応状態の原因の一つであると考えました。自己不一致とは、例えば、「成績がよいはずの自分」(理想自己)が実際にテストを受けて「成績が悪かった自分」(現実自己)に直面して不適応感が生じ、自尊感情が下がるという状態をいいます。ロジャーズのカウンセリングでは、そのような場合、その人の気持ちを聞くことによって、その人自身に思い通りにならない自分もあることを受容させ(自己受容)、願望と経験の一致感が生じるように援助することとされています。

私たちは、現実の自己がたとえ理想自己に合致していなくとも、そこへの連続性や実現の可能性を感じることができていれば特に大きな支障はありません。むしろ、その差を自己形成の指針として利用することもできます。問題なのは、あまりに高すぎる理想自己や、現実自己とのつながりが見つけられないような理想自己を

評価基準に置くことによって、自己を肯定的に評価できなくなってしまうことです。そのような場合は、思い通りにならない自分もあることを受容し、今の自分の経験とつながりがもてるように評価基準としての理想自己を見直すことが必要になります。つまり、理想自己は自己評価を行う際の評価基準の一つですが、現実自己との関係において、その内容の検討が必要になるということす。

このように、自己評価の問題を考えるときには、捉えた自己の姿、すなわち現実自己とともに、それを評価する基準のレベル等についての検討が求められます<図2>。

③自己評価の仕方としてのグッド・イナフ

自己評価の問題を考えるときにもう一つ重要なことがあります。それは、自己評価の際の評価の仕方です。これも広い意味では、評価基準の問題といえます。

例えば、様々な心理学研究で使用されている自尊感情尺度を作成したローゼンバーク (Rosenberg, M.) は、自己を評価する仕方を二つに分けています。一つが「とてもよい (very good : ベリー・グッド)」, もう一つが「これでよい (good enough : グッド・イナフ)」という評価の仕方です。前者は、優越性や完全性の感情(自分は他者よりも優れている・完全であると思ったときの自負心など)と関連しており、他者と比較しての優越という意味合いを含んでいます。そ

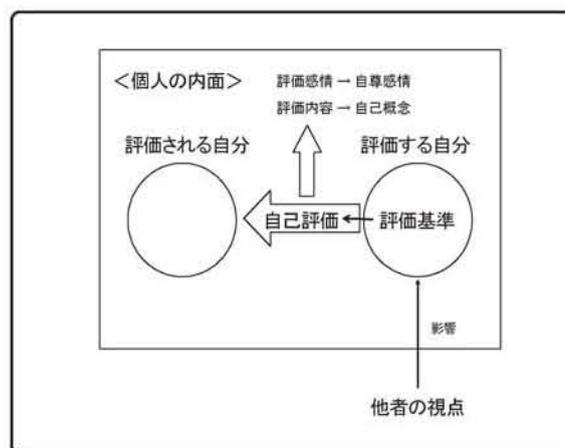


図2 自己評価のイメージ図

れに対して後者は、優越性や完全性の感情は含まれず、自らの基準に照らして自分を受容し、自分に対して素朴に好意を抱くという意味合いを含んでいます。ローゼンバーグ自身は、後者をもって自尊感情であるとしています。このようなことから、他者との比較ではなく、自らの基準で自己を評価したときに沸き起こる「自分はこれでよい」という感覚を自尊感情と捉え、その育成について考えていこうと思います。

④自らに根ざした評価基準で自らをよしとするときに高まる自尊感情

ところで、自己評価において「グッド・イナフ」あるいは「自分はこれでよい」という感覚をもつということは、他者の評価基準を気にせず、自らの評価基準で自らをよしとすることです。これは、自立と深く関わる大きなテーマです。私たちは日常において自己を評価するときでさえも、他者の評価が気になり、他者の視点に依存しがちです<図2>。先に述べた理想自己に関しても、他者の視点を含んでいる可能性があります。この点をどう考えるかということについて検討する必要があります。

私たちの価値基準というものは、そもそも、社会や文化における価値を取り込みつつ形成されていくものです。したがって、そこに他者の視点を取り込まれることはいうまでもないのです。大切なことは、他者の視点をそのまま取り込み、他者の価値基準にそのまま依存した形で評価基準を形成しているのか、それとも他者の視点を取り込みつつ、自己の「内的基準」として形成し直すプロセスを経ているのかという点です。つまり、他者の価値基準を取り込みつつ、それを自己の内的基準として形成し直すことによって初めて、その基準が真に個人に根ざしたものがどうかが決まるということです。そして、自らにしっかりと根ざした評価基準で自らをよしとしたときに高まる自尊感情こそが、自分を支える重要な心理的基盤になると考えられるのです。

(2) 自尊感情と自己概念

①自尊感情を支える自己概念

次に、自尊感情の根底にある自己概念について説明します。

人は自己評価によって自分はどんな人間であるかという内容やイメージをもつこととなりますが、それを自己概念といいます。自尊感情の根底には、個人の自己概念があります<図3>。

自己概念は個人が生来もっている不変的なものではなく、成長とともに会う他者の評価も取り込んで形成されていきます。この自己概念には様々な領域があり、肯定的なものもあれば否定的なものもあります。領域とは、分かりやすい例でいうと、「成績がよい」「運動が得意」「引っ込み思案」「プラス思考」「思いやりがある」などです。それらの領域のどこを最も重要視するかは個人によって異なります。そして、その人にとって最も重要視される自己概念の領域に対して、自他ともに肯定的な評価がなされると自尊感情は高まり、反対に自己または他者から否定的な評価がなされると自尊感情は低下するのではないかと考えられます<図3>。つまり、その人にとって最も重要視される自己概念の領域に対してなされる自他の評価が、その人の自尊感情に影響します。

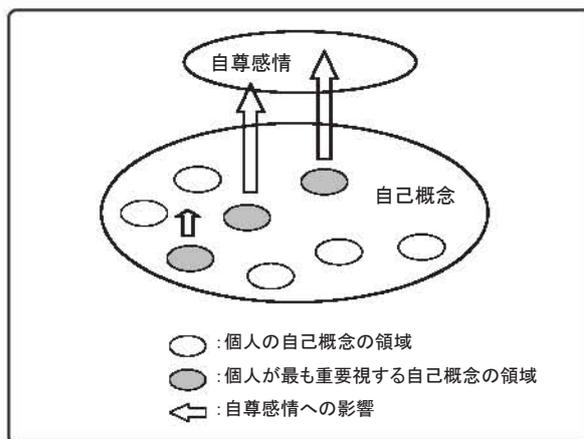


図3 自己概念と自尊感情のイメージ図

ここで、留意したいことを2つ述べます。

1つ目は、その人にとって最も重要視される自己概念の領域は、あくまでもその人自身が見つけ、大事に膨らませていく必要があるということです。例えば、周囲の大人が「勉強はできなければならない」などと無理な価値観を一方的に押し付けることによって、その子の自己概念の領域が限定されてしまうと、子どもは自尊感情の低下を招きやすくなり、不適応や問題行動の原因になりかねません。

2つ目は、自尊感情の最も基本的な土台として基本的信頼感(自分や他者に対する信頼感や安心感)があるということです。その人にとって重要視される自己概念の領域に対する自他の評価が否定的であっても、あるいは短所や欠点といった否定的な自己概念の領域をもっている、なお自分を大切なものとして受け入れることができるのは、基本的信頼感があるからです。そのため、自尊感情の育成においては、この基本的信頼感の育成も意識する必要があります。どれだけ成功を感じ自分のよいところが分かっているながらも、究極のところ自分を肯定できない人は、おそらく、この土台に問題があると思われる。このことについては、**第3章**で述べます。

話を自尊感情と自己概念の関係に戻します。個人の自尊感情を支える自己概念とは、その人にとって最も重要視される自己概念です。そのため、その人にとって最も重要視される自己概念の領域(成功を願う領域、価値を置く領域)に対して自他ともに肯定的な評価がなされることが自尊感情を高める上で有効であると考えられます。

したがって、子どもの自尊感情を育てるためには、その子にとって重要視される自己概念の領域が増えるように、親や教師など周囲の大人がその子のよさや強みを発見し、承認・賞賛の言葉をかけていくかかわりが求められます。特に、その子がまだ気付いていない自分のよさや

強みに気付けるように働きかけることが大切です。また、その子にとって最も重要視される自己概念の領域が何であるかを知り、その領域で成功経験がもてるようにその子の取組を支えることも求められます。さらに、その子の中で願望と経験の一致感が生じるように、その子自らが定めた適切な評価基準を用いて自己を評価し、自己を受容するのを援助することも必要です。このようなかかわりは、自尊感情を伸ばすかかわりです。自尊感情を伸ばすかかわりは、他者からの評価を柔軟に受け入れられる児童期の子どもにとって特に重要な意味をもつと考えられます。

②自尊感情の揺れ

ところが、自分は何者であるかというアイデンティティの課題に直面する思春期(青年期)においては、子どもは自尊感情の揺れを経験し、自尊感情の低下が起きます。これは、他者の目や評価に敏感になり、自身を相対化して自己批判的に捉えるという思春期の心理的特徴によるものです。

この時期は、自己にとって重要な自己概念を形成する大切な時期です。そのため、自尊感情が揺れた際には、自己をしっかりと見つめ、自己概念について十分な見直しと再編を行うことが必要になります。そのことを通して自尊感情の回復も図られていきます。つまり、自尊感情の揺れを否定的に捉えるのではなく、自尊感情が揺れた際に、自尊感情を回復するために自己概念をいかに再編するか注目することが、自己形成にとって重要な意味をもっているということです。このような作業を成し遂げるためには、不安定な思春期の内面を理解し、ありのままの自分を肯定的に受け止めてくれる大人の存在や、自分の悩みを共有できる友だちの存在が鍵を握ります。



第 3 章 自尊感情の土台にある基本的信頼感

自尊感情と関連する自己評価や自己概念については既に述べましたが、どんな欠点があっても、能力に限界があっても、なお自分を大切なものとして感じることができるのは、自尊感情の最も基本的な土台として基本的信頼感があることが大きいと考えられます。(近藤、2010)。今の子どもたちが自尊感情をもてずに苦しむのは、この自尊感情の基礎である基本的信頼感が乏しいことも要因の一つではないかと考えられます。自尊感情の育成においては、この基本的信頼感を育てることも意識する必要があります。

1 基本的信頼感とは

基本的信頼感とは、エリクソン(Erikson, E. H.)が提出した発達理論において乳児期の発達課題とされるもので、健康なパーソナリティの基礎となる重要な感覚です。乳児は、食べること、服の着脱、排泄など、生きるために他者の世話を必要としますが、乳児の世話をするのは、多くの場合、母親などの養育者です。エリクソンが乳児を「与えられる存在」と言ったように、乳児は養育者との心地よい信頼に満ちた関係の中で、食物や愛情を与えられることを通して、「この世界は信じるに値する」という「他者への信頼感」を獲得します。また、養育者から自分が世話を受けることによって、「自分は信じるに値する人間である」「これでいいんだ」という「自分への信頼感」も同時に獲得します。この「他者への信頼感」及び、それと連続的な関係にある「自分への信頼感」から成るものが基本的信頼感です。基本的信頼感、乳児期の発達課題ですが、それ以後も、身近な親や家族、先生や仲間との信頼関係の中で少しずつゆくりと育まれていくと考えられています。

2 基本的信頼感を育むために

基本的信頼感を育むには、親や家族、先生など子どもにとって重要な他者が、子どもに安心感を与えるかかわりが重要になります。例えば、子ど

もが表現することに対してしっかりと受け止め、賞賛したりほめたりしてあげること、子どもの心が傷ついたときにそれを埋められるような存在としての役割を果たすことなどが求められます。このような関係を通して培われた基本的信頼感があればこそ、たとえそれ以後の様々な挫折や失敗に直面しても、なお自分を価値あるものとして感じるための心理的土台になっていくと考えられます。

ところが今日、この基本的信頼感が脆弱で、葛藤を抱えたまま生活する子どもが相当数います。そのため、乳児期以後の発達段階においても、信頼できる他者との共有体験を通して、深い感情の交流を図る機会を意識的につくるが必要になっています。もちろんそれは、学校段階に移行してからも同じです。先生や仲間との信頼に満ちた人間関係の中で、愛され、認められ、安心できる体験を通して、深い感情の交流を図ることが必要になっています。そして、感情が共有される体験を通して、自分の感じ方はこれでいいんだ、自分はこれでいいんだ、という確認を繰り返していくことによって、基本的信頼感という、自尊感情の最も基本的な土台が強固になり、自分の存在に対する確信がもてるようになると考えられます。

3 基本的信頼感を土台とした 自尊感情は他者を尊重する

ここで付け加えたいことがあります。本冊子で取り上げている、私たちが生きていく上で重要な心理的基盤となるような自尊感情は、決して他者を傷つけたり犠牲にしたりしないということです。なぜなら、上記の基本的信頼感の説明で述べたように、他者を信頼し、その他者に信頼されることで自己の存在や価値に気付くということは、他者を尊重できる人こそが、自分を尊重できるようになると考えられるからです。つまり、基本的信頼感を土台として自分のことを大事にする自尊感情というものは、他者の尊重を犠牲にしないものなのです。

自尊感情の構造や成り立ち（要約）

自尊感情とは「自分の短所や欠点も含めて、自分で自分を価値あるものとする感覚」のことです。この感覚を高めるには、自分が成功したいと願う領域や分野での成功経験が重要です。しかし、何をもって成功とするかは、その人が自己評価を行うときに用いる評価基準が何であるかで決まります<図2>。一見成功しているように見えても自尊感情が高まらないのは、その人のもつ評価基準のレベル等が深く影響しています。現実の自己からあまりにもかけ離れた評価基準で自分を評価したり、他者との比較において自分を評価するというのでは、肯定的な自尊感情はなかなか養われません。大切なことは、現実の自己とつながりのもてる適切な評価基準を自ら設定し、他者との比較ではなく、自己を受容し、信頼し、評価することです。また、そのときに用いる評価基準は、他者の視点を取り込みつつも、それを自己の内的基準として形成し直されたものであることが求められます。

つまり、自らにしっかりと根ざした評価基準で自らをよしとしたときに沸き起こる自尊感情、すなわち「自分はこれでよい」という感覚こそが、自分を支える重要な心理的基盤になると考えられます。そして、そのときに他者からの承認や賞賛が得られれば、その感覚はより一層確かなものになると考えられます。

一方、個人の自尊感情は、その人にとって最も重要視される自己概念の領域（例えば、勉強が得意である、思いやりがあるなど）に支えられて成り立っています。したがって、その人にとって最も重要視される自己概念の領域（成功を願う領域や価値を置く領域）に対して自他ともに肯定的な評価がなされたとき、自尊感情は最も高まると考えられます。そのため、子どもの自尊感情を育てるためには、その子にとって重要視される自己概念の領域が増えるように、親や教師など周囲の大人がその子のよさや強みを発見し、承認・賞賛の言葉をかけていくかわりが求められます。特に、その子がまだ気付いていない自分のよさや強みに気付けるように働きかけることが大切です。また、その子にとって最も重要視される自己概念の領域が何であるかを知り、その領域で成功経験をもてるように、その子の取組を支えることも求められます。さらに、その子の中で願望と経験の一致感が生じるように、その子自らが定めた適切な評価基準を用いて自己を評価し、自己を受容するのを援助することも必要です。

しかし、アイデンティティの課題（自分とは何かという問い）に直面する思春期（青年期）においては、自尊感情の揺れを経験し、自尊感情の低下が起きます。この自尊感情の揺れは、自己形成にとって重要な意味をもっていることから、自尊感情が揺れた際は、自己をしっかりと見つめ、自己概念について十分な見直しと再編を行うことが必要になります。このような作業を成し遂げるためには、自分を理解してくれる大人や友人の存在が鍵を握ります。

このように、「自分の短所や欠点も含めて、自分で自分を価値あるものとする感覚」である自尊感情は、基本的信頼感を土台として、自らに根ざした評価基準で自らをよしとする自己評価のメカニズムや、その人にとって最も重要視される自己概念の領域に対する自他の肯定的な評価、さらには自分を肯定的に受け止めてくれる人々の存在に支えられて成り立っていると考えられます。



第 4 章 発達段階ごとにみた 自尊感情の特徴と育成の視点

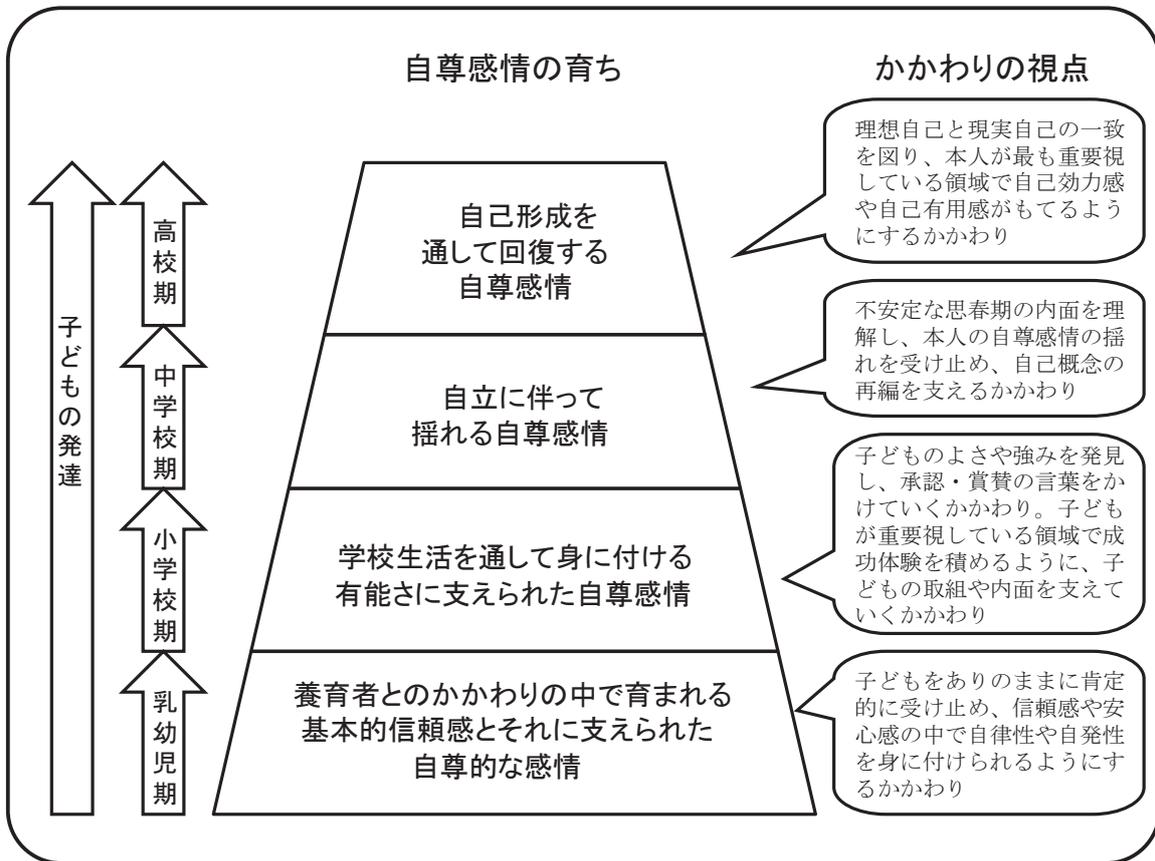


図4 発達段階ごとの自尊感情の育ちとかかわりの視点「乳幼児期～高校期」

本章では、第2章と第3章の検討を踏まえて、発達段階ごとにみた自尊感情の特徴と育成の視点を整理します<図4>。

1 乳幼児期

乳幼児期は、親や家族などの養育者とのかかわりの中で基本的信頼感が育まれます。基本的信頼感とは、自分を大切なものとして感じることを可能にする感覚であり、自尊感情の最も基本的な土台となるものです。また、この時期は、基本的信頼感を培う経験を積んだ後で、あるい

は積みながら、身近な信頼できる人々との様々な共有体験を重ねていくことで、自律的・自発的に行動できる自己に対して「自尊的な」感情が醸成されていきます。ここで「自尊的な」感情としたのは、乳幼児期は自己の発達が未熟で、自尊感情と関連する自己概念や自己評価がまだ意識的ではなく、曖昧だからです。乳幼児期に形成される基本的信頼感と「自尊的な」感情は、「自分の短所や欠点を含めて、自分で自分を価値あるものとする感覚」と定義される自尊感情の重要な基礎であると考えます。

この時期の子どもの自尊感情を育むためには、親などの養育者、または保育者が子どもと

の間に心地よい信頼に満ちた人間関係を築き、その中で子どもをありのままに肯定的に受け止めること、またその関係の中で子どもに安心感を与え、深い感情の共有が図られるようにかかわることが大切です。このことを通して、子どもは自分の感じ方はこれでいいんだ、自分はこれでいいんだという確認を繰り返し、基本的信頼感を育てていきます。

また、この時期は親などの養育者や保育者のしつけも始まりますが、子どもから芽生える自立要求や主体性をどのように大切にすることが課題となります。養育者や保育者は守るべき行動の規範や善悪をしつける一方で、子どもの自律性や自発性が萎縮しないようにする配慮や、子どもの自発性や積極性を励まし見守るかかわり方が大切になります。

2 小学校期

小学校期は、学校生活の中で仲間や先生からの評価や、仲間との比較の中で子どもは優越感と劣等感の間を揺れ動き、そのことを通して自己概念が形成されていきます。同時に、たとえ失敗しても挑戦し努力することの大切さを学び、それが自己の有能さの感覚となります。このように、小学校期は本格的に形づくられる自己概念と自己の有能さの感覚に支えられて自尊感情が育ちます。

この時期の子どもの自尊感情を育むためには、その子にとって重要視される自己概念の領域が増えるように、親や教師など周囲の大人がその子のよさや強みを発見し、承認・賞賛の言葉をかけていくかかわりが求められます。子どもの自己概念の領域を増やすためには、例えば子ども同士で互いのよさを認め合うという活動なども考えられます。その一方で、その子にとって最も重要視される自己概念の領域が何であるかを把握し、その領域で成功経験がもてるように、その子の取組を支えることや、その子の中で願望と経験の一致感が生じるように、その

子自らが定めた適切な評価基準を用いて自己を評価し、自己を受容するのを援助することも大切になります。これらは、自尊感情を「伸ばす」かかわりです。

3 中学校期

思春期を迎える小学校高学年から中学校期にかけては、「自分は何者であるか」という自分への問いが深まる一方、他者からの評価と自己への厳しいまなざしの相互作用により、自己概念が揺さぶられ、自尊感情の揺れを経験します。

この時期は、一時的に自尊感情の低下が起き不適応状態を示すことがあるため、不安定な思春期の内面を理解し、心の安定を図るとともに、自分が重要視する自己概念の領域が何であるかを子ども自身に見いださせるような指導・援助が必要です。具体的には、子どもをありのままに認めること、プラスとマイナスが入り混じった感情を受け止めていくこと、子どもが自分のよさや強みを再確認できるように指導・援助すること、子どもが自己形成の糸口を見つけ、自己概念の再編を行うのを見守ることなどが大切です。

また、先生や友人との信頼に満ちた人間関係の中で、感情を共有する体験をさせることも必要です。その体験を通して、自分の感じ方はこれでいいんだという確認を繰り返すことによって、自尊感情の土台にある基本的信頼感が高まり、自分の存在に対する確信がもてるようになります。

これらは、自尊感情を「低下させない」働きかけです。

もう一つ、中学校期の自尊感情の育成において付け加えたい視点があります。それは、集団での活動を充実させ、仲間との共有体験を通して子どもたち一人一人の自尊感情の育成を図るという視点です。

この時期の子どもたちは、その在り方としてまだ依存的であり、自分よりも仲間や集団を重

実践編

んじ、しかも仲間や集団との関係を通して自己の形成を図るという傾向があります。このような傾向を踏まえ、仲間とがんばる体験や集団で何かを成し遂げる体験を充実させることが、子どもたち一人一人の自己形成に役立ち、そのことを通して自尊感情も育つのではないかと考えられます。

仲間とがんばる体験や集団で何かを成し遂げる体験を充実させるためには、教師の指導・援助が重要になります。具体的には、活動に取り組む際に、集団全体の目標を子どもたち自らが設定するのを支えること、子どもたちが共通の信念をもって活動に取り組むのを見守ること、活動の中で出会う子ども一人一人の課題に対して適切な指導・援助を行うこと、子どもたちの人間関係を支えること、などです。

集団の目標や課題を共有し、共通の信念をもって取り組む体験は、子どもの自信を育てるといわれています。このような体験を学校行事や部活動はもちろん、日常の教育活動の中に用意することは、自尊感情の育成にとって大きな意味を持っていると考えます。

4 高校期

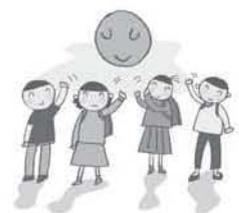
自尊感情の揺れを経験した後の高校期は、その子が最も重要視する自己概念の領域（成功したいと願う領域）に対する自他の評価が気になったり、理想と現実のズレに悩んだりする時期であるため、思うように自尊感情が高まらない経験をします。例えば、勉強でよい成績を収めたいと思ってがんばっても、一向に成績が伸びないという体験などです。

この時期の子どもの自尊感情を育むためには、子ども自身が理想自己（あるべき自分）と現実自己（現実に経験する自分）の一致を図れるように援助することが必要です。具体的には、子ども自身に思い通りにならない自分もあることを受容させ、願望と経験の一致感が生じるように援助すること、そのために自己のもつ評価

基準の点検や見直しをさせること、その上で子ども自身が自分の中で最も価値を置いている領域において成功経験がもてるように指導・援助すること、また集団や社会とのつながりがもてるように様々な活動や体験の中で自己のよさや強みを発見させ、自己効力感（「自分は、やればできる」という自己信頼的な信念のこと）や自己有用感（誰かに必要とされているという満足感）を養っていけるようにすることなどが大切です。これらは自尊感情を「回復させる」働きかけです。

いうまでもなく、自尊感情は自分一人で育むことはできません。自分を肯定的に受け止めてくれる他者に支えられて育ちます。今の子どもたちが自尊感情を十分に育めないのは、親や家族、先生や友人との人間関係の中で深い感情の交流が図れないために、自分の感じ方に確信がもてなかったり、自分のよさや強みを確認できなかったりすることが大きいのではないかと考えられます。

次章では、本章の考え方に基づいて、小学校期、中学校期、高校期の指導・援助の例を紹介します。



第 5 章 自尊感情を育むには

ここでは、自尊感情に関する前章の考えに基づいた指導・援助の例を紹介します。

校種ごとのキーワード

小学校 「伸ばす」
中学校 「低下させない」
高等学校 「回復させる」



【指導・援助例の見方】

校 種

指導・援助のテーマ

具体的なかかわり

指導・援助内容の概要を示しています。

自尊感情を育てるという視点に基づいた
指導・援助のポイントについて述べています。

自分のできることを増やしたり伸ばしたり するための指導・援助

自分のよさに気付かせるためのかわり

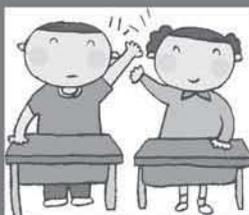
【指導・援助内容】

Aは何事にもまじめで、最後まであきらめずにがんばる児童であった。特に自主学習には熱心で、毎週月曜日に自主学習の計画を立て、それに従い毎日、ノート2ページ分の学習を行っていた。しかし、なかなか成績に結びつかず、授業中も発言が消極的で、グループ活動においても周囲の状況に合わせるようなところがあった。

担任は、自信のなさそうなAに対して、毎日欠かさず自主学習に取り組むひたむきな態度を認めるとともに、努力したことは必ず結果として現れること、そして焦らずに継続していくことが大切であることなどを伝えていった。また、自分の苦手なところを克服するための学習が多かったため、Aとのノートのやり取りを通して、自主学習の内容を自分の得意な分野や興味のあることなどに広げていくことや、自分にとって見やすく分かりやすいノートを作ってみることなどを提案した。すると次第にAは、その提案を受け入れ熱心に取り組むようになっていった。また絵や図を載せる等、ノートにも工夫が見られるようになった。担任は、Aの努力を賞賛する他に、ノートの使い方や自主学習の内容などを学級全体に紹介した。また家庭にも本人の努力を伝えていった。

このような地道な取組が実り、学年の後半になると、徐々にAの成績は上がっていった。担任は「自主学習でがんばってきたことが実力になって出てきたね」と伝えるとともに、家庭にもその旨を伝えた。保護者からも家庭で本人をほめたことや、家庭での努力の様子等が伝えられたため、担任からもそのことを本人に伝えていった。

A自身も学習に対して手応えを感じているらしく、徐々に授業中の態度が意欲的になり、グループ活動の時には自分の意見を積極的に発表し、みんなをまとめる姿も見られるようになった。



【指導・援助のポイント】

自分のよさに気付けるように、承認の言葉をたくさんかける

小学校の時期は、他者からの肯定的な評価を柔軟に受け入れやすいため、承認の言葉をたくさんかけ、自分にはできると思える領域をできるだけ増やすこと、自分ががんばりたいと思っている領域を伸ばすことが大切です。そのためには、活動前に目標を立て実行することで成功体験が味わえるようにしたり、活動後には振り返る場を設定するなど、自分自身のよさに気付ける機会を増やすことが大切です。

教師は、あらゆる機会を捉えて、一人一人に承認の言葉をかけたり、成果を肯定的に伝えていくことが望めます。その際、「がんばったね」「すごいね」だけではなく、「自主学習でがんばってきたことが実力になって出てきたね」のようにどのようなことをがんばったか、どのような点がすごかったか等、具体的に伝えていくことが重要です。

また、間接的に承認の言葉を伝えていくことも効果的です。例えば、保護者には、学校でがんばっている様子や努力が見られたことなどを連絡帳等で伝え、保護者からも承認の言葉をかけてもらうようお願いすることが考えられます。また、家庭でがんばっていることなども教えてもらい、教師からそれを本人に伝えることも有効です。このことは、自分にはできると思える領域を増やすことにつながります。

さらに、児童の取組を支え、中間目標を設定しながらスモールステップで成功体験を積み上げていくことも必要です。具体的には、目標や目標に近づくための方法について話し合うこと、また活動の途中において、児童自身が自分の努力を実感できるようにフィードバックすること、もしつまずいている場合は、取組の手だて等について援助することが求められます。

このようにして、周囲の大人がその子のよさや強みを発見し、承認や賞賛の言葉をかけていくと同時に、自分にもできるといふ領域を増やし、がんばりたい領域を伸ばしていくことが大切です。そのためには、その子の取組を支え、自己を受容することができるように援助することが望めます。



自分をかけがえのない存在であると 感じるようにするための指導・援助

基本的信頼感を高めるかかわり

【指導・援助内容】

子どもたちの基本的信頼感を高めるためには、家庭での家族のかかわりが重要な鍵を握る。そこで、家庭との連携を図りながら、家族の協力を得て教育活動を実施すると、基本的信頼感を高める効果が期待できる。

例えば生活科の「自分の成長」では、子どもたちは、誕生から今までの生活を振り返る中で様々な出来事を思い出して、自分のものがたりを作成する。そのために子どもたちは、できるようになったことや家族のために担っている役割などについて自分自身でまとめたり、写真や愛用の品をもとに家族へのインタビューをしたりする。このような活動を通して子どもたちは、自分自身を再確認し、家族との信頼に満ちた関係の中で安心感を高めていくことができる。

この他にも、家庭でのお手伝いに対して、がんばりカードなどを使って家族からメッセージをもらうことも活動の一つとして考えられる。また、学級活動の「性に関する指導」と関連させて、家族に「自分が誕生した時のこと」を手紙に書いてもらったり、家族に対する感謝の気持ちを書いたりする活動も基本的信頼感を高める活動として考えられる。

このような活動を通して子どもたちは、家族の一員であることを確かめ、自分が大切にされ、愛されているということを体験を通して理解する。

【指導・援助のポイント】

自分が大切な存在だと思えるように

自尊感情を高めるためには、自己をかけがえのない存在であると感じることが必要であり、そのように感じる体験を日頃の教育活動の中に用意することが大切です。家族や教師などからのたくさんの肯定的なかかわりの中で、「自分はありのままの自分でいい」という自分への素朴な思いや、「あなたがいるだけでいい」という相手の思いを感じられるようにすることは基本的信頼感を高める上で重要であり、自尊感情を育成する際の土台になります。

基本的信頼感を高めるためには、親など養育者の協力が大きな鍵を握ります。事前指導では、文書等で活動の意図や内容を明確に伝え、準備を一緒にしてもらったり、家族のいろいろな人にかかわってもらえるようにすることが大切です。事後指導でも子どもたちの様子を伝え、家族に働きかけていくことが大切です。このように準備や活動を通して、家族の中で子どもを中心とした会話が増えることが重要です。家族と一緒に自分の成長を振り返ったり、その時々のエピソードや家族の気持ちを知ることによって、児童は自分自身が家族にとってかけがえのない存在であること、価値ある存在であることを実感するようになっていきます。このように家族との連携を図りながら、家族の協力を得て教育活動を実施すると、自尊感情の土台としての基本的信頼感を高めていくことができます。

自尊感情の揺れを受け止める指導・援助

その子をありのままに認めるかわり

【指導・援助内容】

A子は小学校の頃から、「まじめで何事にも一生懸命に取り組む良い子」といわれてきた。中学校に入り、A子は別の小学校からきたB子と部活動を通して仲良くなっていった。B子は1年生の頃から服装や髪髪などで教師から指導されることが多かったが、A子にとってB子は明るく元気で、一緒にいるだけで楽しい存在であった。そしてA子は、自分にはないB子の自由奔放な生き方をうらやましいとさえ思うようになっていった。

2年生になりB子と同じクラスになると、A子は少しずつ自分の感情を顔や態度に表すようになっていった。担任は、1年生の時とは違うA子の様子を心配して声をかけると、「別に」と言って、すぐにその場を立ち去ってしまった。

ある休日、A子が眉を整えて部活動に来た。部活動顧問は厳しく注意した。翌日担任はA子を別室に呼び、ゆっくりとした口調で理由を聞いた。最初は黙っていたが、「眉を整えてはいけないのですか？なぜまじめでないといけないのですか？」と泣きながら話した。担任はA子の話にうなずきながら、「あなたは自分をちゃんと認めてほしいんだよね」と静かに言った。そして、困ったときはいつでも話に来るように伝えた。

しばらくしてA子は、「私のよさって何？」という質問を生活ノートに書いてきた。その日の昼休み、担任は、「Aさんは自分のことをもっと知りたいんだよね。そうねー。じゃあ、今一番わくわくすることは何か考えてみたらどう？」と伝えてみた。するとA子はしばらく考えてから、「気兼ねなく友達と話したりすること」と笑顔で答えた。担任は「素の自分でいられる友だちっていいよね」と優しく言った。それ以来、A子は自分から担任に話しかけるようになった。

【指導・援助のポイント】

子どもの心のよりどころとなれるように

中学生は、「自分は何者であるか」という自分探しの時期です。そして他者の目や評価に敏感になり、自分を他者と比較し、批判的に捉えがちになります。その結果として、自分の無力感を味わい、自信を失い、自尊感情の低下を招き、一時的に不適応状態に陥ることもあります。

このような子どもに対して担任は、不安定な思春期の内面を理解し、心の安定を図ることが大切です。また、その子が最も重視していることは何か、自分はどうしたいのかを本人に気付かせるような指導・援助も必要です。他者との比較ではなく、自己をしっかり見つめさせ、自分のよさや強み、個性や持ち味を再確認できるように手助を行うことが大切です。性急に答えを示すのではなく、本人なりの歩みを温かく見守っていくことも必要になります。つまり、不安定さが伴う子どもに対して、信頼できる他者として、一貫して温かいまなざしで子どもを見守り、子どもの心の鏡となったり、よりどころとなるようにかかわることが肝要です。

その子をありのままに認め、学校生活の様子を把握した上で、客観的に見てがんばっているところやうまくいっているところを的確に伝えたり、必要があれば課題になるところを話題にしたり、時には壁となってかわりながら健全な成長を支えていくことが大切です。

みんなでやり遂げる体験を充実させる指導・援助

一つのことをみんなでやり遂げたと思えるようなかわり

【指導・援助内容】

3年D組では、中学校最後の合唱コンクールに対する生徒一人一人の思いを確認し、共有しながら、合唱曲と目標(優勝。心を一つにして練習に取り組む。)を決めた。中でも、B男の合唱コンクールへの思い入れは人一倍強かった。B男はある体験から、今年こそ優勝し、みんなと感動を分かち合いたいと思っていた。彼は自ら実行委員となり、指揮者となった。

2学期になり、B男を中心に合唱コンクールに向けての練習が始まった。最初はみんな熱心に取り組んでいた。しかし10月になり練習が本格的になるにつれ、B男のみんなに対する要求が高くなっていった。そのせいか、口調が強くなり、時には級友を責めるような場面がみられるようになった。次第に、練習に遅れて来たり、練習中歌わずに友人と話をしたりする生徒が増えていった。またB男に対する不満を口にしたたり、部屋の隅に集まって文句を言ったりする姿も見られるようになった。B男はみんなが協力してくれないことに対するいらだちを担任にぶつけるようになった。

クラスの間人間関係がぎくしゃくし、みんなが意欲を失いかけていることを懸念した担任は、一人一人の生徒に今の状態に対する思いを聞いていった。自分の思いがB男に伝えられないもどかしさ、自分なりの努力を分かってもらえないことへの憤り、何より自分たちの存在が受け入れてもらえないことや、信じてもらえていないことへの不満などを話した。

そんな最中、B男が担任のところに来て、自分が3年間指揮者としてがんばってきた思いを話し始めた。1年生の時に聴いた3年生の合唱が、自分の心を大きく動かしたこと、そして一人一人の声と心を一つにまとめ、美しいハーモニーを作りあげていった指揮者のC先輩は自分のあこがれであり、いつか自分もC先輩のような指揮者になりたいと思い続けてきたことを話した。担任は、思い切ってこの思いをみんなに話してみてもどうかと提案した。

翌日、学活の時間に、合唱コンクールの今後の取組について話し合いが行われた。担任に促されてB男は立ち上がると、声を震わせながら合唱コンクールへの自分の思いを語り始めた。ざわついていたクラスはいつの間にか静まり、クラス全員がB男の言葉をしっかりと受け止めた。担任の目からもB男の言葉がみんなの心の奥に届いていくのが分かった。担任はB男の勇気に感謝した。

ばつが悪いのか、その後2、3日はB男に声をかける者はいなかった。しかし、合唱の練習に遅れる者、練習中に話をしたり、ふざけたりする者は誰一人いなくなった。次第にB男の言葉に耳を傾け、前向きに取り組む様子が見え始めた。担任も、生徒の力を信じ当日まで温かく見守ることにした。

合唱コンクール当日、静けさの中に伴奏が流れた。そこにはみんなを信じ、堂々と指揮をするB男の姿があった。タクトを振るB男の前には、B男と思いを共有する30人の仲間たちの真剣なまなざしがあった。歌い終わった瞬間、大きな拍手が会場いっぱい沸き起こった。そこには、一つのことをやりきったクラスの生徒たちの誇らしげな姿があった。



【指導・援助のポイント】

「みんなと心を一つにして取り組む体験」を支える

中学生の時期は、仲間や集団との関係を通して自己形成を図るという傾向があります。自分は仲間からどう見られているか、自分の存在価値はあるのかという問いに対する答えを、仲間や集団との関係を通して見つけていきます。

この時期の子どもたちが仲間や集団を大切にする理由の一つは、親からの自立に伴う不安を打ち消すためだと考えられます。そのため、集団での活動を通して仲間との共有体験を深めていくことは、子どもの自尊感情を高めることにつながっていきます。特に仲間とがんばる体験や集団で何かを成し遂げる体験が自尊感情の支えになります。

担任は、活動を行うにあたって集団の目標や課題を子ども自らの力で設定できるように支援することが大切です。また、子どもたちが共通の信念をもって取り組んでいくことを見守りつつ、活動する中で出会う様々な課題に対して、適切に指導・援助していくことも大切です。さらに、クラス一丸となって取り組めるように、またお互いが信頼し合える関係になるように生徒一人一人を見守り、陰ながら支えていくことも重要です。

集団の目標や課題を共有し、共通の信念をもって取り組む体験は、子どもの自信を高めることになります。また、子どもを尊重し、子どもの力を信じて活動に取り組ませることは、子どもの自主性を育てることになります。



自己有用感を自信につなげる指導・援助**看護体験学習を生かしたかかわり****【指導・援助内容】**

医療系を目指す生徒を対象とした看護体験学習は、病院で看護師の指導のもと、患者さんと直に接することを通して、医療に対する理解を深めたり、看護職に携わる人の心を感じ取ったりしながら、進路意識をより明確にすることを目的として実施されることが多い。この体験学習は、「自分とは何か」という自身への問いかけとも関連しているので、これに参加することは、その問いに対する答えを見いだす一つの機会と捉えることもできる。

生徒の中には、迷いながら参加する場合もあるので、事前指導の中では事務的な連絡にとどまらず「この体験学習を通し、自分の中にどんな気付きが生じるかということにも注目してみよう」などと自己の内面に意識を向けるよう促しておくことが大切である。また、事後指導として校内で参加者を集め、振り返りの時間を設けてみると気付いたこと、感じたこと、考えたことを共有する貴重な場となる。自己有用感を得られた生徒には、担任がその後の学校生活で本人の成長にどのように関係しているのかを見極め、フィードバックすることでさらに自尊感情の育成につなげることができると考えられる。

なお、これら一連の指導・援助は進路指導部と学年、担任とが連携しながら行うことが大切である。

【指導・援助のポイント】**事前指導・事後指導を丁寧に**

校外での看護体験は、ともするとその日で完結してしまいがちです。しかし、事前指導や事後指導をより丁寧に行うことで、生徒の自尊感情を育むことにつなげることができます。こんな例があります。日頃から何となく自信がない男子生徒が、体験学習に参加し「高齢者の足を洗わせていただいたとき、『とてもいい気持ちだよ。どうもありがとう』と言われ、こんな自分でもその方の役に立てたことが嬉しくて、迷いなく看護師を目指そうと決めました」という感想を述べていました。その後、それまで以上に一生懸命に勉強し、今は看護師として活躍しています。こういった場合には、担任が本人の気付きを丁寧に取り上げ、人の役に立つことの素晴らしさや、その生徒がいるだけで嬉しくなる人があることなどをフィードバックすると、体験学習は、より一層価値のあるものになっていくのではないかと考えられます。

校内には自尊感情を育むことにつながる教育活動があふれています。この例のように、既存の教育活動をうまく活用していくという意識が大切です。

生徒の自己一致を図る指導・援助

自尊感情の回復を見守り、支えるかわり

【指導・援助内容】

Aは入学した高校で選抜クラスに所属し、高い運動能力を発揮し部活動との両立もこなす生徒であった。クラスではリーダー的存在であり、周囲も一目置く様子が見られたため、担任はAのことを劣等感からは程遠い存在だと思っていた。しかし、一部の生徒に対して心ない発言をする場面や、言動にどこか不満そうな、ひねた様子を見るにつけ、違和感を感じることもあった。その後、Aには地域でも評判の成績優秀な兄がいるという情報を耳にした。不満をぶつけるかのような表情や言動は、兄と自分を比較する中で、自分で自尊感情を傷つけてしまった結果、自信をもてなくなってしまったことに関係しているのではないかと担任は感じるようになった。

3年になったある日、Aは同じ進路を目指す生徒数名で面接の指導を受けていた。これまで、Aから心ない発言をされていたBもその中にいた。模擬面接の場面で、AはBの高い進路意識や謙虚な姿勢、それを支える日々の努力に衝撃と感銘を受けた様子であった。「B君すごいね」としみじみその場で声にしたAに担任は成長を感じた。そして感じたままをAに言葉で返した。それからのAは徐々に等身大の自分と向き合えるようになった。兄とは違う存在の「一人しかいない自分」を強く意識し、かねてから興味があった分野に向かって努力をするようになった。

【指導・援助のポイント】

焦らずに成長の力を信じて

担任はAへの指導に手を焼くこともあったが、時折見せる心根の優しさに気付いていました。と同時に捨てられないプライド、過大ともとれる理想の自己を持て余し、それに近づけない現実の自己とのギャップに悩んでいる様子も知っていました。この頃はちょうど、自分が大事にしたい領域をAが模索していた時期であったと考えられます。定期面談だけでなく、清掃時や休み時間なども適度に距離感を測りながら声をかけ、Aがこれ以上自尊感情を低下させないように温かく見守るようにしました。その際には「君は運動ができるからいいじゃない」などと、代替の領域に言及し、その場しのぎの慰めをするようなことは避けるよう留意しました。それは、担任の中に、A自身が納得のいくような、本当の意味での成長の底上げをしたいという思いがあったからです。あくまでも、Aが重視している領域やAの内面に対し、伸びが見られたときには、「最近~になったんじゃない？」などとさりげなくほめ、うまくいかなかったときには残念さを共有することを一貫して継続しました。

理想と現実の自己一致を図ろうともがきながらも、素直に他者の素晴らしさを認められるまでになったA自身の成長を信じ、担任が焦ることなく共に歩む姿勢を持ち続けたことは自尊感情の回復を支えていたと考えられます。

ま と め

1 自尊感情を育成するときの視点

今の子どもたちの自尊感情の特徴として指摘されることは、以前と比べて低下していることや他国と比べて低いこと、また学年進行とともに低下し、小学校高学年頃から中学生にかけて最も低い状態になり、高校生になってもなかなか回復しないということなどです。加えて、どの発達段階においても自尊感情の個人差の大きいことも特徴とされています。

このような状況を踏まえ、本冊子では子どもたち一人一人の自尊感情をどのようにして育むかということについて、自尊感情の構造や成り立ちなど主に自尊感情の形成要因に基づいて検討しました。その結果、小学生・中学生・高校生に共通する育成の視点として、以下の4つの視点を見いだすことができました。

【視点1】 信頼できる他者（親や家族、先生や友人）との感情の共有体験を通して、自尊感情の最も基本的な土台である基本的信頼感を高めること。

【視点2】 その子にとって重要視される自己概念の領域が増えるように、その子のよさや強みを発見し、承認や賞賛の言葉をかけていくこと。特に、その子がまだ気付いていない自分のよさや強みに気付けるように働きかけること。

【視点3】 その子にとって最も重要視される領域（その子が成功したいと願う領域や価値を置く領域）が何であるかを把握し、その領域で成功経験をもてるように、その子の取組を支えること。

【視点4】 その子の中で願望と経験の一致感が生じるように、その子自らが設定した適切な評価基準を用いて自己を評価し、自己を受容するのを支えること。すなわち、他者との比較ではなく、自分で自分をよしとしたときに沸き起こる「自分はこれでよい」という、その子の中の感覚を育てること。

この4つの視点を基本として、さらに発達段階ごとの自尊感情の育成の視点を検討しました。その結果、発達段階ごとの育成の視点をキーワードによって整理することができました。

そのキーワードとは、

小学生の場合は自尊感情を「伸ばす」
中学生の場合は自尊感情を「低下させない」
高校生の場合は自尊感情を「回復させる」

そして、4つの視点と発達段階ごとのキーワードに基づいて、子どもたちの自尊感情を実際にどのようにして育むかということについて、具体例を挙げて指導・援助のポイントを整理しました。

2 子どもとかかわる大人の姿勢

自尊感情は大人が性急に育てうるものではないし、一方的に与えることのできるものでもありません。自尊感情は、家庭で、学校で、地域で、親や家族、先生や友だちとの関係などを通して、じっくりと、人と人との肯定的なかかわり体験を基盤として育まれていくものです。そのためには、親や先生など子どもとかかわる大人が、子どもと体験を共有するように自分からかかわっていく姿勢をもつことが大切です。

また、子どもとかかわる大人自身の自尊感情が子どもたちに影響を及ぼすことから、子どもの自尊感情だけに目を向けるのではなく、自分自身の自尊感情を知ることも大切です。それにはまず、今の自分に自尊感情をもっているか、誇りをもっているか、素敵な自分といえそうか、などと問いかけることが出発点となります。このように、大人自身が自分の自尊感情を自分で育てることを意識しながら子どもとかかわるとき、子どもの自尊感情を育てる試みが真に実効性をもつこととなります。



発達的にみた自尊感情の育ち

自尊感情の形成要因や関連要因を探る研究が盛んに行われています（岩田、2007；小玉、2010；近藤、2010；山田・浅川・西村、2010；山本・氏家・二宮・五十嵐・井上、2010）。それらを参考にして、自己の心理社会的な発達という視点から自尊感情の育ちについて乳幼児期から思春期までを概観します。

1 乳幼児期の自尊感情の育ち

人から自尊感情が芽生えるには、そもそも、そのような感情を体験する自己の成り立ちが前提となります。自尊感情が芽生えるのは、自分を対象化して捉えられるようになる1歳半ばかりから2歳頃にかけてであるといわれています。この時期に、親など養育者からの評価的なまなざしを鏡として、自己が自身を対象として捉えるようになり、自身への評価的な感情が芽生えていくこととなります。まさに原初的な自尊感情の始まりです。

自己の発達は2～3歳の間に一つの大きな変化を迎えます。自立要求が強くなり、子どもは何でも自分でやってみようとしています。ときに親の目には危なっかしく映り、それを親が干渉しようとする、子どもは「いや」とかたくなに反抗します。いわゆる第一次反抗期です。この時期、一人でできた自分を誇らしげにする姿が特徴的に見られます。また、自分の中にもった基準や目標に照らしながら自己の行為の結果を評価するといったことも見られるようになってきます。それは誇らしさだけでなく、自分の思うようにうまくできずに恥ずかしさを感じるといった自己評価的な感情を伴うこととなります。ここに子どもは、明らかに自尊的な感情を抱き始めるようになります。

この時期、本格的な親のしつけも始まるようになりますが、子どもから芽生える自立要求や主体性をどのように大切にするかが、自尊感情を育む上で大きな課題となってきます。例えば親が子どもの要求を無視する、力で押さえ込み従わせる、あるいは反対にいつも子どもの言い成りになってしまうといった子育ての中では自己は育っていきません。親のしつけと子どもの自立要求との葛藤の中で、子どもは親から、親も子どもから次第に心理的に分離していけるのです。その過程の中で、子どもは親から自立した行動をとれる自己に誇らしさや自尊的な感情を培っていくことになります。

自我の芽生えた頃の自尊的な感情はあくまで唯我独尊的なものであり、そこでは自己への関心はあっても、他者を気にかけることはあまりありません。しかし4歳頃になると、次第に子どもは他者の期待や要求を気にかけながら行動するようになってきます。好きな仲間と一緒に遊ぶときも、いつも自分のわがままを通すのではなく、相手の思いも考えなければならないことに気付くようになります。年長児ともなると、皆のことを考えながら自分の行為を調整していく、さらに特定の好き嫌いを乗り越えて協力し合いながら協同的に活動するといったことも可能になってきます。

この頃の子どもは、たとえ親や保育者などからいちいち指示されなくても自律的に決まり事を守る、保育者が介入しなくてもいざこざを自分たちで解決する、公平な遊びのルールを皆で工夫するといった自律的・自発的な行動が可能になってきます。また、4～5歳頃から、他者の思いに気遣いながら積極的に自由に動き回り、好奇心をもって活発に活動するようになってきます。そのため、親や保育者などは守るべき行動の規範や善悪をしっかりとしつける一方で、子どもの自発性や自主性が萎縮しないようにする配慮や、子どもの自発性を励まし見守るかわり方が大切になってきます。そのようななかかわりの中で、自発的に行動できる自己への自尊感情が醸成されていきます。親や保育者からの過度な制止や罰が行き過ぎると、子どもの自主性を削いでしまい、せっかくの自尊的な感情が育つ機会を奪ってしまうことにもなりかねません。また、園での遊びや生活の中で仲間から自分が受け入れられるかどうか、さらに仲間との協同的な活動の中で自分の役割が担えるかどうか、子どもの自尊感情の形成にとって大切な要因になってきます。

2 児童期の自尊感情の育ち

小学校へ入ると、子どもの生活の中心は家庭から学校へ変わります。学校生活の中では、運動能力、身体的魅力、クラスでの人気、学業成績など、それぞれの子どもにとって満足しうる領域（最も重視する自己概念の領域）での他者からの高い評価や承認が、子どもに肯定的な自尊感情をもたらすこととなります。反対に、それらの領域での低い評価は自己への不全感や劣等感をもたらします。この時期、仲間や先生からの評価や仲間との比較の中で、子どもは劣等感と優越感の間を揺れ動くことになり、そのことを通して子どもの自己概念が形づくられていきます。

子どもの自尊感情に関する研究を調べると、そこにはある共通した傾向を見いだすことができます。それは、小学校入学当初は高い状態にあった自尊感情が学年進行とともに低下し、高学年頃から中学生にかけて最も低い状態になり、その状態は高校生になってもなお続き、なかなか回復しないという傾向です。このことについて、研究者から次のような指摘があります。学校では様々な活動の中で、仲間からの承認や評価に加えて、先生から能力や性格に対する明示的な評価を受けることになり、そこでは自己の側面への否定的評価や、他者との比較もなされるために、それが子どもの自尊感情を低下させていくことと関連しているのではないかという指摘です。学校生活の中で満足しうる領域は子どもによって異なるにしても、とりわけ学業成績は、どの子どもにとっても自尊感情の形成に大きなウェイトを占めていると考えられます。したがって、勉強でよい成績をとり、先生や仲間からできる子と評価され、認められることが自尊感情の形成にとって重要になってきます。しかし、親や教師が学業の優劣だけに焦点化して子どもたちを比較・評価するならば、子どもには過剰とも言える優越感か、絶望的な劣等感だけを植え付けてしまうこととなります。また中には、周りから能力が低いと評価されることが辛い、あるいは失敗が怖いために最初から学業への努力や挑戦を避けるといった形で自尊感情を保とうとする子どもも現れます。そのようにして保た

れる自尊感情は決して望ましいものではありません。そのような子どもには単に競争を強いるのではなく、たとえ失敗しても自分が挑戦・努力していく力をもった、価値ある存在であることを実感させる体験が必要です。また、努力すれば成功感を味わえるような学びの環境づくりや、それを励ます教師や親のかかわりを工夫することも必要になります。一方で、成績のよい子どもたちにとっても、そのような競争意識は強いストレスをもたらし、自尊感情の形成に影響を及ぼします。単に自尊感情の高低だけが問題なのではなく、その質も問われなければならないのです。

一般に、自尊感情の高い子どもは、現在の自分に満足しており、自分の能力や性格に対して肯定的な感情をもっています。しかし、自尊感情の低い子どもほど自分の不十分さに敏感に注意が向き、学校生活の中で不安やストレス、疎外感が強いといわれます。また、教師や仲間からの評価にも敏感で、失敗を恐れ、自信がなく、くよくよと悩む傾向が強いといわれます。

このような子どもには教師の慎重な対応が必要です。自分に自信がなく、何事にも消極的な子どもには、まず、先生や仲間との信頼に満ちた人間関係の中で安心できる体験を与えることが大切です。その体験の中で、先生や仲間との深い感情の交流を通して、子ども自身が基本的信頼感をしっかりともてるようにすることが必要です。また、子ども自身が今の自分とつながりのもてる適切な評価基準を設定するのを援助し、その基準に照らして自己を評価した際に沸き起こる「自分はこれでよい」という感覚を支えることも必要です。さらに、自尊感情を支える自己概念の領域を増やしていくために、その子のよさや強みを発見し、承認・賞賛の言葉をかけていくかかわりや、その子にとって最も重要視される領域を把握し、その領域で成功経験がもてるようにその子の取組を支える指導・援助も必要です。

このように、子どもの自尊感情にとって学校は大きな影響を与えますが、たとえ学校でのストレスがあっても、家庭が愛情に満ち、子どもにとって安心と喜びが享受できる場であれば、子どもの自尊感情は比較的安定したものになります。家庭の役割もまた重要です。

3 思春期の自尊感情の育ち

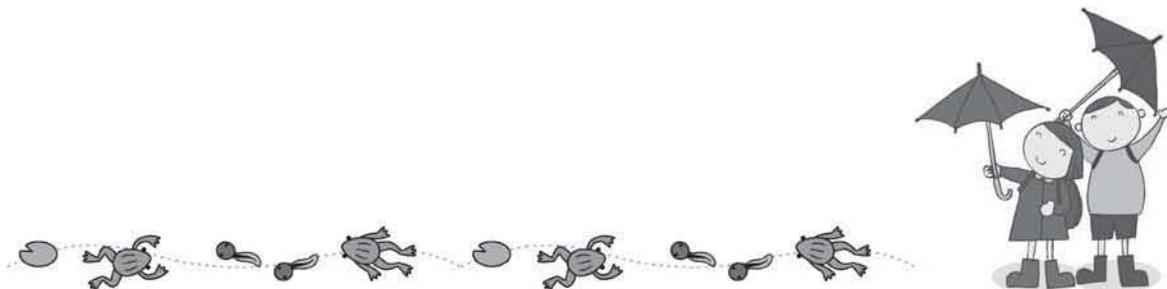
小学校の高学年頃になると、思春期の前兆が現れます。親や教師に対する批判的な言動が見られ、それまで絶対的であった親や教師を客観的に眺めるようになります。また、自分自身をも相対化して自己批評的に捉え、自分の長所や短所を分析的に言い表すようになります。中学生ともなるとそれが顕著になります。この時期は第二次反抗期と呼ばれ、親からの自立が再び課題となり、本当の自分とは何かを模索し始める一方で、親への強烈な反抗や否定が現れます。

思春期は、学業をめぐる競争などに加えて、親からの自立に伴う不安や孤独を味わうため、それまでの自己概念が大きく揺らぎ、不安定な心理状態になります。その結果、今の自分に自信がもてなくなり、例えば、他者の目や評価に敏感になる、周りから悪く思われないように「いい子」を演じる、自分が傷つくのを恐れて人目を避ける、相手を見下すことによって自尊感情を保持するといったことが生じます。他方では自己への要求や理想が高くなり、現実の自己に満足できず、否定的な自己の側面にばかり目が向き、それが自己嫌悪や劣等感を生みます。子どもが現実の自己に否定的な感情しか抱けず自己を受容できない場合は、不適応に陥ることもあります。このように、思春期は自尊感情が揺れ、一時的に自尊感情が低下します。

したがって、思春期の子どもが自立という課題に立ち向かい、自己形成を通して自尊感情を育てていくためには、思春期の内面を理解しつつ見守り、ありのままの自己を肯定的に受け止めてくれる大人や、自分の悩みを打ち明け、自分の本音を共有できる友だちが必要となります。

参考文献 及び 資料

- 栃木県教育委員会(2011). とちぎ教育振興ビジョン(三期計画) 2011-2015
- ユニセフ(2007). OECD加盟25カ国における15歳の孤独度調査, 先進国に住む子どもたちの「幸福度」に関する調査報告
- 内閣府(2007). 低年齢少年の生活と意識に関する調査報告書
- 内閣府(2004). 第7回世界青年意識調査結果概要速報
- 原田宗忠(2008). 青年期における自尊感情の揺れと自己概念との関係 教育心理学研究 56, 330-340.
- 中間玲子(2007). 自尊感情の心理学 『児童心理』2007年7月号, 12-17, 金子書房
- 岩田純一(2007). 自尊感情はどう育つか 『児童心理』2007年7月号, 18-23, 金子書房
- 近藤卓(2008). 自尊感情と共有体験の心理学 金子書房
- 小玉陽士(2010). 親の養育スキルが子どもの自尊感情に及ぼす影響—子どもの認知に焦点を当てて— 教育心理学研究, 52, 321
- 山田倫子・浅川潔司・西村淳(2010). 思春期の自尊感情形成に関する発達心理学的研究 教育心理学研究, 52, 638
- 山本ちか・氏家達夫・二宮克美・五十嵐敦・井上裕光(2010). 家庭の雰囲気と全体的自己価値の関連—中学生の社会的行動についての研究(72)— 教育心理学研究, 52, 613



教育相談部発行資料

学級・ホームルーム担任のための教育相談

- 第 1 集 登校拒否児童生徒の理解と指導（昭和 63 年度）
- 第 2 集 無気力な児童生徒の理解と指導（平成元年度）
- 第 3 集 「緘黙」の理解と指導（平成 2 年度）*
- 第 4 集 登校拒否児童生徒の理解と指導（2）（平成 3 年度）
- 第 5 集 いじめへの対応（平成 4 年度）
- 第 6 集 事例研究のすすめ方—児童生徒理解のために—（平成 5 年度）
- 第 7 集 不登校児童生徒の理解と指導（平成 6 年度）
- 第 8 集 いじめへの対応（2）（平成 7 年度）
- 第 9 集 学校教育相談の進め方—実践編（1）—（平成 8 年度）
- 第 10 集 学校教育相談の進め方—実践編（2）—（平成 9 年度）
- 第 11 集 気になる子の理解と対応（平成 10 年度）
- 第 12 集 リストカット・自殺企図・摂食障害の理解と対応（平成 15 年度）*
- 第 13 集 保護者との連携を深めるために（平成 16 年度）*
- 第 14 集 キレる子どもの理解と対応（平成 17 年度）*
- 第 15 集 いじめへの対応（3）（平成 18 年度）*
- 第 16 集 人間関係を築く力を育てるために（平成 19 年度）*
- 第 17 集 子どものつらさや悲しみにどう寄り添うか（平成 20 年度）*
- 第 18 集 自殺予防教育について考える—危機を乗り越える力に焦点を当てて—（平成 22 年度）*
- 号外「緊急情報提供」 栃木の子どもたちの「危機を乗り越える力」を援助するために
(平成 23 年度) *

調査研究報告書

- ・「望ましい学級経営の在り方」(中間まとめ) (平成 11 年度)
- ・「望ましい学級経営の在り方」(まとめ) (平成 12 年度)
- ・「不登校児童生徒の援助・指導の在り方」(中間まとめ) (平成 13 年度)
- ・「不登校児童生徒の援助・指導の在り方」(まとめ) (平成 14 年度)
- ・「中学校における発達障害のある生徒の指導の在り方に関する調査研究」(中間報告)
(平成 18 年度) *
- ・現職教育資料「通常の学級における特別支援教育」(平成 19 年度) *
- ・人間関係を築く力を育てるための指導の在り方(平成 21 年度) *
- ・高等学校における支援が必要な生徒の指導(平成 21 年度) *
- ・生きる力を育む生活単元学習の在り方(平成 22 年度) *

* 栃木県総合教育センターのホームページにて、閲覧及びダウンロードできます。

Web ページ「とちぎ学びの杜」 <http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/>

あ と が き

本冊子は、子どもの自尊感情の育成についてまとめたものです。先生方の日頃の実践に本冊子を少しでもお役立ていただければ幸いに存じます。

なお、総合教育センターでは、不登校やいじめなど児童生徒の学校生活に関する問題や悩みについての教育相談を実施しておりますので、どうぞ遠慮なくご利用ください。

平成24年3月発行

学級・ホームルーム担任のための教育相談 第19集
自尊感情を育むために
—伸ばす・低下させない・回復させる—

発行 栃木県総合教育センター 教育相談部

〒320-0002 栃木県宇都宮市瓦谷町1070

TEL 028-665-7211

FAX 028-665-7212

<http://www.tochigi-edu.ed.jp/center/>



がんばろう日本!
元氣をとちぎから。

