



# ひとつぶの種

杭州日本人学校  
学校便り第149号  
令和3年7・8月号

## 自己肯定感を育むために



7月に入りここ杭州も本格的な夏を迎えようとしています。前期前半終了式を行う7月23日（金）には、いよいよ東京オリンピックの開会式が開催予定です。今後、新型コロナウイルスの感染状況がどのように推移していくか心配ではあるものの、オリンピックを目標にして練習を重ねてきた選手たちを思うと、もてる力の全てを出し切って競技をさせてあげられたらと願うばかりです。

さて、日本の子どもたちは「自己肯定感が低い」とよく言われます。確かに、内閣府の調査結果（右図）を見ると、日本の子どもたちの自己評価の低さは際立っています。

それでは「自己肯定感」が高い子どもと低い子どもではどのような違いがあるのでしょうか？

まず、自己肯定感とは、「自分には

価値があるんだ」「自分は愛されているんだ」といった自分の価値や存在意義を前向きに受け止める感情や感覚のことです。自己肯定感が高い子どもには下のような特性があります。

- ・ 他人を尊重できて、コミュニケーション能力が高い
- ・ ポジティブで、プラス思考
- ・ いろいろなことに興味をもち好奇心が旺盛。意欲的かつ集中して物事に取り組める
- ・ 失敗を怖れず、チャレンジ精神がある
- ・ 人と自分を比較することが少なく、幸福度の感じ方が高い

一方、自己肯定感が低い子どもは、成功よりも失敗した体験を強く意識し、自分を否定的に捉えてしまう傾向にあります。自分や他人を信頼することがなかなかできないため、協調性が低く、諦めやすいことが特徴として挙げられます。

では、子どもの自己肯定感を高めるためには、どのようにすればよいのでしょうか。東京都教職員研修センターが教職員のためにまとめたレポート「子供の自尊心や自己肯定感を高めるためのQ&A」を参考にすると、次の5つのポイントが大切であるとまとめることができます。

- ① プラスの言葉で声掛けをする
- ② 子どもが自分の意見を言いやすい雰囲気や環境をつくる
- ③ 他人と比べない
- ④ 社会や家庭、学校におけるルールを守ることの大切さを教える
- ⑤ 家族での生活（家族で一緒に過ごす機会や時間）を大事にする



学校では、授業だけでなく日々の学校生活の様々な場面で、これらのポイントを踏まえた指導を心掛けています。お子様と過ごす時間がたくさんある夏休みを前に、ぜひご家庭でも5つのポイントを参考にいただき、お子さんが豊かな人生を送るための基盤となる自己肯定感を、今まで以上に育てて頂けたらと願っています。