



自己肯定感とは？

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情

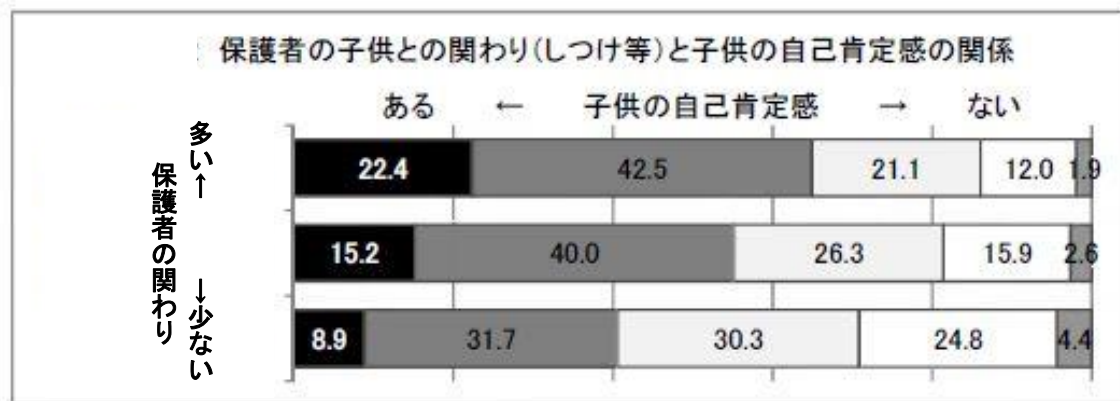
“自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること”

「私は必要な人間なんだ」「私は私でいいんだ」という気持ち

自己肯定感が高い子どもは・・・

自分に自信があり、様々な物事に取り組む意欲が高い。

A

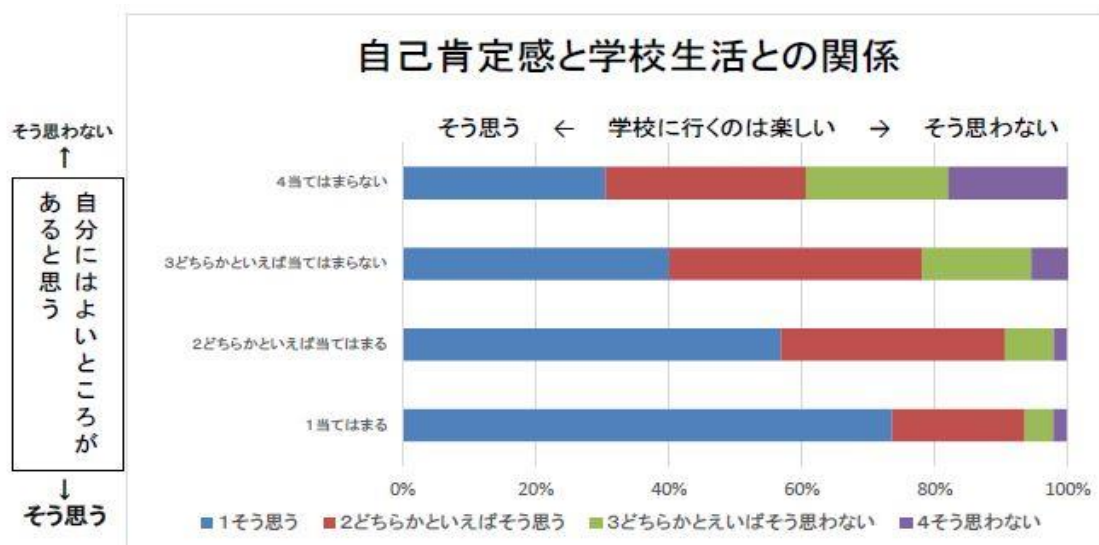


子供との関わりを熱心に行っている保護者の子供ほど、自己肯定感が高い傾向にある。

出典：平成24年度「青少年の体験活動等に関する実態調査」

(独立行政法人国立青少年教育振興機構) より

B



自己肯定感が高い児童ほど「学校に行くのは楽しい」と回答した割合が高い。

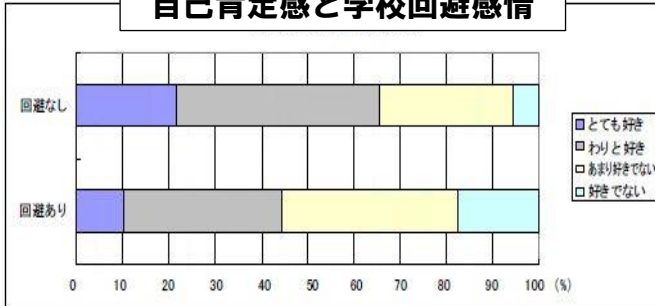
出典：平成29年度 全国学力・学習状況調査より

対象：小学校6年生（岡山県16, 201人）国・公・私立学校児童数

C

Q 「病気でもないのに、普段、学校に行きにくい、または、学校に行きたくない（学校への回避感情の有無）」と「自分が好き（自己肯定感）」

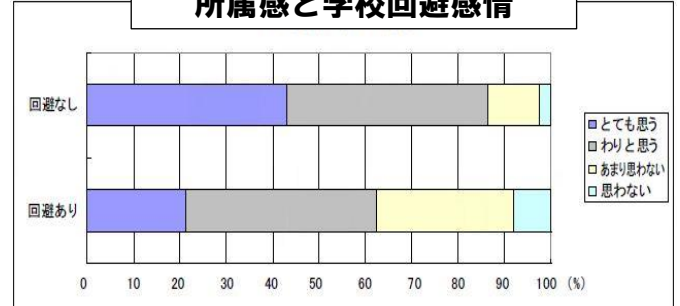
自己肯定感と学校回避感情



自己肯定感が低いと学校回避感情を抱きやすいことがわかる。

Q 学校への回避感情の有無と「今の学級の一員でよかった」（学級への所属感）」

所属感と学校回避感情



学校への所属感が低いと学校回避感情を抱きやすいことがわかる。

出典：平成13年度「不登校への予防的対応に関する研究」（鹿児島県総合教育センター）より

D

～自己肯定感を育むための家族の関わり方～

家族と次のことを一緒にした経験が相対的に多い児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 保護者は、私のすることによく賛成してくれる。
- 保護者は、私をよく理解してくれている。
- 保護者は、私が何かをするときに、自由にやらせてくれる。
- 保護者は、私の生活態度についてよく注意する。
- 私は、保護者の意見を受け入れている。



参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より

保護者に理解され、認めてもらっていると認識している子供ほど、自尊感情が高い傾向にあります。

家族と次のことを一緒にした経験がある児童・生徒は、自尊感情や自己肯定感が高い傾向にあります。

- 家族と料理する。※
- 家族とスポーツをする。※
- 家族と読書をする。
- 家族と劇や映画を見に行く。
- 家族と美術館や博物館に行く。
- 家族と海や山に行く。



※は特に関連がある

参考：慶應義塾大学が実施した調査項目より

家族と一緒に過ごす機会が多いほど、自尊感情が高い傾向にあります。

出典：平成23年度『自信 やる気 確かな自我を育てるために』

子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料【発展編】
（東京都教職員研修センター）より

