たっぷり愛して自己肯定感

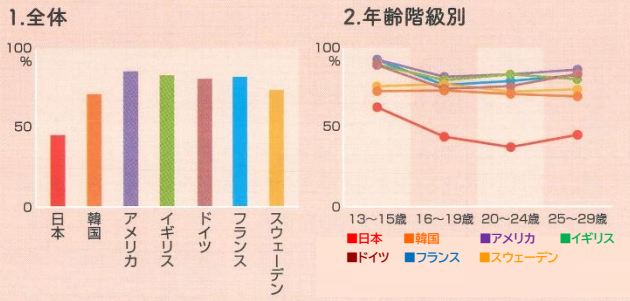
子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

日本の若者の現状

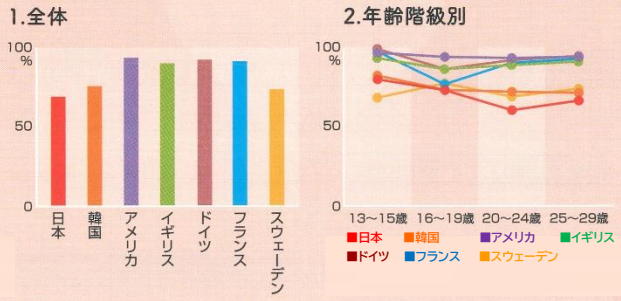
日本の若者は諸外国と比べて、自己を肯定的に捉えている者の割合が低く、自分に誇りを持っている者の割合も低い。

日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は5割弱、自分には長所があると思っている者の割合は7割弱でいずれも諸外国と比べて日本が最も低い。
年齢階級別にみると特に10代後半から20代前半にかけて諸外国との差が大きい。（図表1、2）

図表1 自分自身に満足している

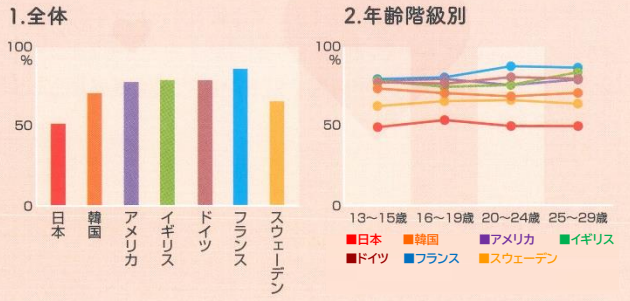


図表2 自分には長所がある

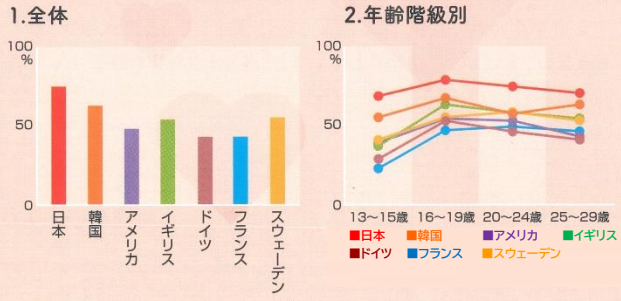


日本の若者のうち、うまくいくかわからないことに対し意欲的に取り組むとした者の割合は5割強で諸外国と比べて低い。
また、ここ一週間の心の状態について、つまらない・やる気が出ないと感じた若者の割合は8割弱で諸外国と比べて高い。
そうした傾向はいずれの年齢層でもみられる。（図表3、4）

図表3 うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む



図表4 つまらない、やる気が出ないと感じたこと



（内閣府 平成26年 子ども若者白書より）

たっぷり愛して自己肯定感

子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

子どもの心の発達のみちすじ

乳児期　安心　たっぷりと愛されて基本的信頼関係を築く

↓

幼児期　自律　自分で自分をコントロールする力をつける

↓

児童期　積極性　自発的な探究心・好奇心を育てる

↓

学童期　勤勉性　友だちと教えあい、共感する力を身につける

↓

思春期　自我の確立　自分を客観的に見て、将来を考える

↓

成人としての自立

10歳までにたっぷり心の栄養を

日本の子どもの「自尊感情」は、4年生ぐらいからぐっと低くなっていく傾向があります。つまり、それまでにしっかり「自尊感情」を高めていく必要があるということです。「自尊感情」がしっかりと根付いていると、多少の困難な場面を目の当たりにしても「自分なら大丈夫」と思えたり、人にいやな事を言われてもくじけない強い心に育っていきますが、悪い面やできないことばかりを指摘されていると「自分がまあまあ好き」という気持ちは根付いていきません。

自己肯定感とは？

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。
単に自分に自信があるとかないとか、ということではなく
「私は存在価値がある」
「大切な人間だ」
「必要な存在だ」
「生きてていいんだ」
「私は私でいいんだ」
といった気持ちのことを自己肯定感と呼んでいます。

自己肯定感が育まれるには？

①人から尊重される（存在に対する自信・安心）
受け入れてもらえる、友だちと仲良くする、人気者になる、好かれる
②人から認められる（能力への自信）
勉強・スポーツ・遊び・活動などを通しての充実感達成感・成功・到達

社会的欲求の充足（人とかかわる・孤独から解放される）の中で育つ
「人から尊重されたい」、「人から認められたい」
＊不足すると、精神状態が下がる（意欲や希望を失う）

心の基礎体力を鍛える

病気に負けない強い身体を作るためには、しっかり食べて、しっかり寝て、運動をして、長い時間をかけて少しずつ鍛えていかなくてはなりません。それと同じで、心の基礎体力を作るには、大人が子どもの気持ちを受け止めて、共感することが必要です。長い目で、心の基礎体力を少しずつ鍛えていきましょう！

大切な子どもたちへ素敵な贈り物

大人にできること

- 甘えを満たしてあげる
- スキンシップや行動、言葉で愛情を伝える
- 子どもの良いところにアンテナを立てる
- よい面も、悪い面も受けいれてあげる（完璧な人間なんていないのです）
- 反抗期を「自己主張期」と考える

出典：『たっぷり愛して自己肯定感』（NPO 法人 子ども達の環境を考えるひこうせん）

資料２（学童期対象）

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”

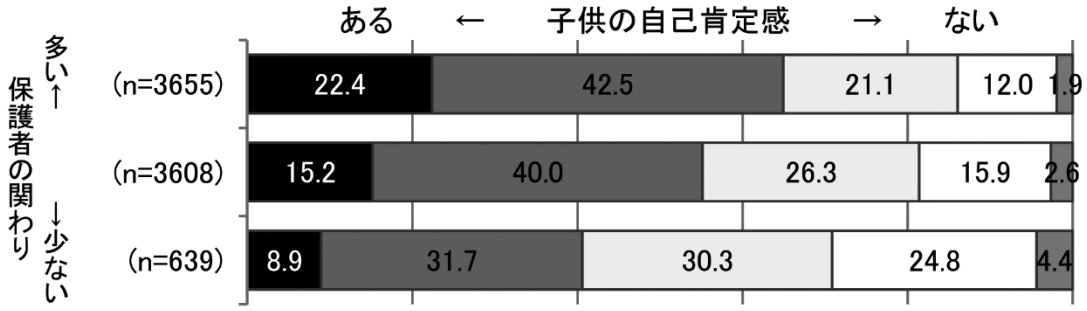
「私は必要な人間なんだ」「私は私でいいんだ」という気もち

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

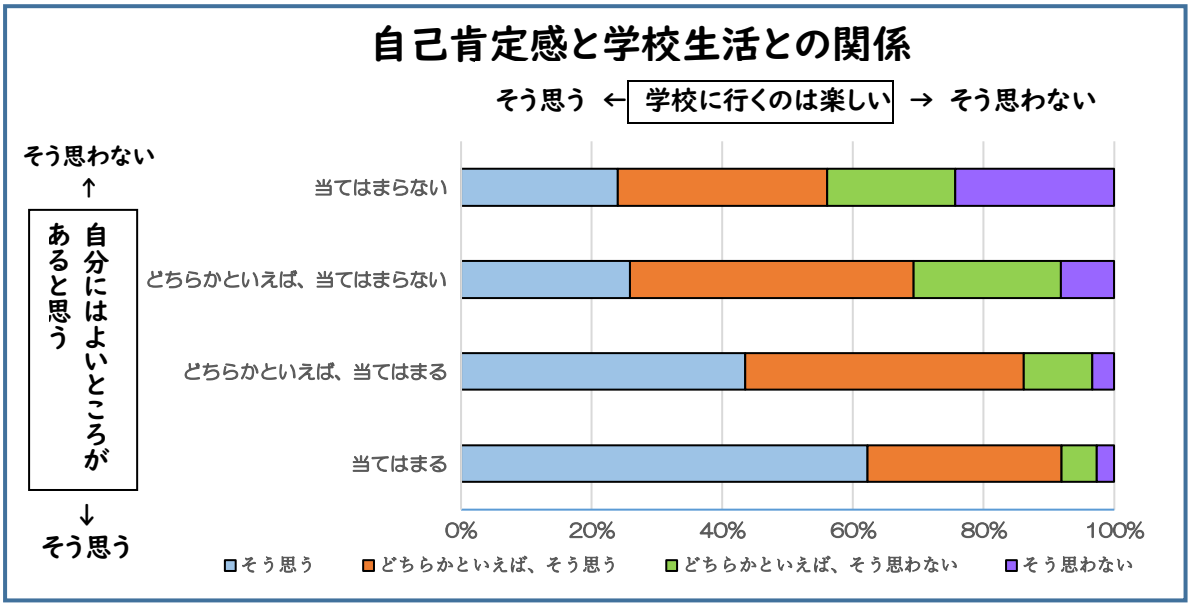
図562　保護者の子供との関わり(しつけ等)と子供の自己肯定感の関係



子供との関わりを熱心にし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：『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／平成２６年度）

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：『全国学力・学習状況調査』（令和６年度）
対象：小学校６年生（岡山県１５，１５０人）公立学校児童数

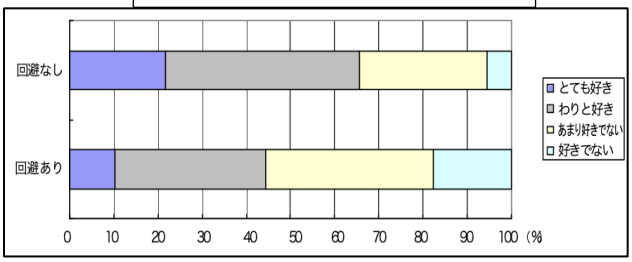
資料３（必要に応じて配付）

C

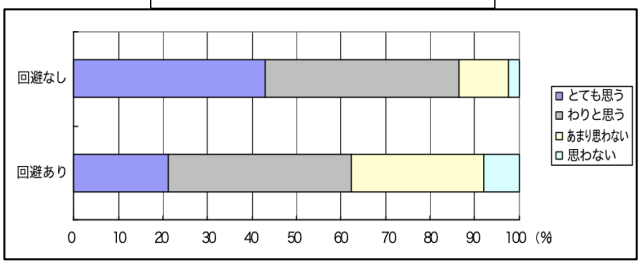
Q 「病気でもないのに、普段、学校に行きにくい、または、学校に行きたくない（学校への回避感情の有無）」と「自分が好き（自己肯定感）」

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）

自己肯定感と学校回避感情



所属感と学校回避感情



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。

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：『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／平成１３年度）

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、認めてもらえ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：『「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／平成２３年度）