

『自尊感情』について考えてみましょう

自尊感情という言葉が教育現場に広がっています。いったい自尊感情とはどのような感情なのでしょう。『心理学事典(有斐閣)』は、自尊感情を次のように説明しています。

「自己に対する評価感情で、自分自身を基本的に価値あるものとする感情」

自尊感情については様々な研究がなされ、理論も多岐に渡っています。また、よく似た言葉に自己肯定感や自己有用感、セルフエスティームなどがあり、こうした言葉に置き換えられることもあります。今回は、自尊感情について、あくまでも参考資料として提示します。

① 自尊感情は人間の生きる力の源

単に「自信がある」ということではなく、「自分は大切な存在なんだ」「自分は生きていていいんだ」「自分は必要な存在なんだ」といった「自己に対する絶対的な信頼」の感情。

私OK、あなたOK。人とのつながりの中で自分を尊重できる自尊感情の感情。

自己中心感情は、私だけOKで、人とのつながり感が乏しく、自分しか関心がない感情で、今はこれがとても増えています。

② 自尊感情が高いとき

前向きで積極的です。相手を許せる。相手に謝れる。自分の間違いを受け入れることができます。差別意識や偏見が少なく、違いから学ぼうとし、性役割のこだわりがありません。

③ 自尊感情が低いとき

消極的で否定的です。違いを恐れ排除します。周囲に振り回され、性役割のこだわりがあります。相手を許せず、謝れません。自分のまがいを見直できず、受け入れられません。差別意識や偏見が多くなります。

④ 自尊感情が低くなりやすいとき

まず、思春期です。これは、自分を見つめるからと言われています。次に、異文化や喪失体験などで葛藤の中にあるときが指摘されています。心身や関係性などのバランスがくずれる時も低くなります。

⑤ 自尊感情を高めるには

乳幼児期では、安心感や人への信頼感を育むことが大切です。この時期の子どもは、自分の感情をうまく言葉にすることができません。子どもが転んで泣いたときは、子どもの感情を言葉にしてあげましょう。「痛かったね」「つら

かったね」といった共感の言葉かけが安心感を高めます。

小学生の時期は、達成感を体験させることが大切です。子ども自身が挑戦するものを見つけ、結果目標と努力目標を決め、挑戦していく。こうした中で、成功体験を味わうと自尊感情が高まります。たとえ結果が出なくても、努力した過程を大事にし、チャレンジから学んだことを振り返り、次へのチャレンジにつなげることが大切です。

「命を大切に」という言葉を何回も聞くより、「あなたが大切だ」の一言を言われる方が心強く響きます。

「あなたのことが好きだよ」あなたが生まれて、本当にうれしかったよ」と言葉や態度で伝えましょう。そして、何より効果的なのは「ありがとう」の言葉です。心をこめて「ありがとう」と言ってみてください。

市教育委員会生涯学習課

人権教育推進室 新教育庁舎2階

☎ 33・3814

FAX 33・1230

✉ jinkenkyouiku@city.komatsushima.tokushima.jp

市民文芸 花みずき歌壇 (416) 山崎泰子・選

ゆうまぐれフジコ・ヘミング追悼のピアノは歌うシヨパンの
エチュード 松島町 萬野 行子

ゆりかごのうたに抱かれて夢を見る小さな笑みのまあるいじかん
日開野町 森 理子

そんなことそのうちやると引き延ばす時間は待たないもう
日が暮れる 前原町 福元 英夫

ふわわりケサランパサラン生かされて宇宙旅行のまだ途上なり
横須町 天王谷 一

公園の朝の植え込み緑濃くオゾンの香りに包まれており
小松島町 綴木 茂治

早苗田に映る小さき白き雲われの歩みにあわせて動く
松島町 六田 靖子

数学の解説終えれば「はい全然わかりました」と生徒の答う
中田町 湯浅 百世

思い出のひとはいおく 駐車場となり鈍き陽の射す
立江町 湯浅かや子

なにげなく見上げたたらはらまん丸の大きな星だ 月つて呼んでる
小松島町 萬宮千鶴子

よ 読みすすむ今日は別れるところまで花の葉をはさみて眠る
中田町 松並 敦子