

## 子どもから学んだ、自己肯定感の大切さ

私は長年小中学校の保健室で、学校生活に適応しづらい子どもと向き合ってきました。不登校、保健室登校、暴言暴力、パニック障害、強迫神経症、リストカット、摂食障害、過換気症候群など彼らの抱える問題や症状はそれぞれに違います。しかし、かわり続けていくと、多く子どもが同じようなことを打ち明け始めるのです。

「自分には良いところがない」

「自分のことが嫌い」

「自分には価値がない」と。

彼らは、他人と比較して自分を否定したり、友人のささいともいえる言葉に落ち込んだりすることもしばしばです。

中には、優越感をもち高ぶった態度で友人に接している子どももいます。どちらもありのままの自分を肯定できなくて苦しいのではないかと、私は想像するようになりました。両者ともに人間関係を上手く築けず、成績も低下するという悪循環になりやすいようです。肯定感をもてないままだと、就職や結婚生活にも影響し、依存症にも陥りやすいようです。

一方、「できることもあれば、できないこともある。でも、私には他の人と同等の価値がある」と自分を受け容れている子どもは、心穏やかに過ごしています。友人にも明るく親切にかかわるので、周りからも好かれ、楽しい学校生活を送り、学業でも成果も上がるという好循環になっているようです。

### 「落伍者なき学校」の秘訣は、人間関係

自分を肯定できず苦しむ子どもを前にして、私は効果的な対応を探し続けてきました。ある時、アメリカには「落伍者なき学校」が20校以上実在することを知りました。いえ、知ってしまいました。それらの学校では、教師全員が「選択理論」を学んでから子どもにかかわります。

選択理論によれば、人の脳は「強い関係欲求」を持っているので、子どもの場合、「親子関係、教師との関係が良好なときに欲求が満たされ、自己肯定感が育まれる」というのです。

それが事実だとすれば、「親子関係、教師との関係が良好だと感じている子ども」は、自己肯定感を高め、「親や教師との関係が悪いと感じている子ども」では、肯定感は低下しがちになるはずですが。

そこで、子どもから見た「親子、教師、友人との人間関係」や、子ども自身が「自分をどう評価しているか」を尋ねてみれば、各自の自己肯定感の輪郭がつかめると考え、アンケートと集計システム（資料1・2）を作成しました。

アンケートは、教師との人間関係や子どもの内面を尋ねるデリケートな内容のため、アンケートの事前・事後に、校内研修会を行います。（資料3）

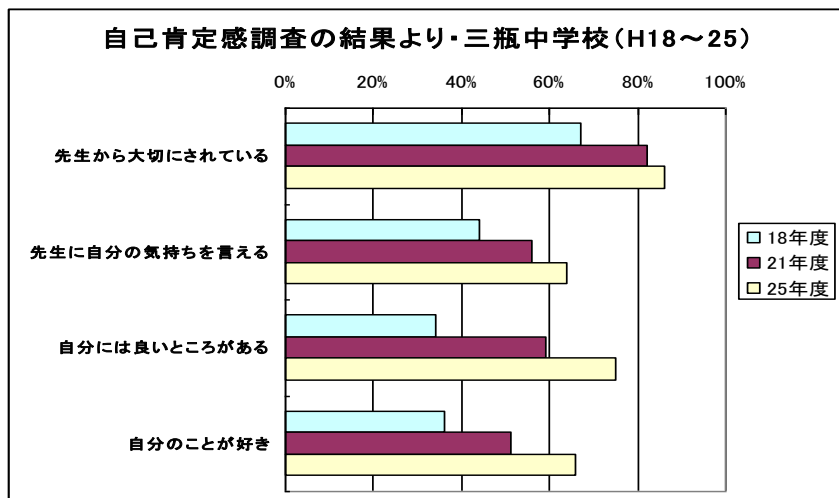
### 「自己肯定感がこんなに低い!？」

同アンケートを活用した、西予市立三瓶中学校（前任校）での実践を紹介します。初回（平成18年度）のアンケートでは、「自分には良いところがある」「自分のことが好き」と答えた生徒は「34%」「36%」と低く、教員は皆驚きました。そこで、「自己肯定感を高める生徒の育成」を教育目標に加え、全教育活動をとおして、教師と生徒の良好な人間関係づくりを目指し、「認め励ます言葉かけ」を意識するようになりました。

個々人の結果は、問題を抱えている生徒は肯定感が低く、具体的な手立てが必要であることを共通理解できました。

多くの生徒は、日常の観察やQ-Uの結果とも一致していました。中には、問題を抱えているのに肯定感が高い子、頑張っているのに肯定感が低い子がいて、資料3をもとに研修を深めました。

学校全体での取組が功を奏し、アンケート調査の結果は、年々高まっています。平成25年度には、同調査で「自分には良いところがある」「自分のことが好き」と答えた生徒は「75%」「66%」と初回の約2倍になっています。



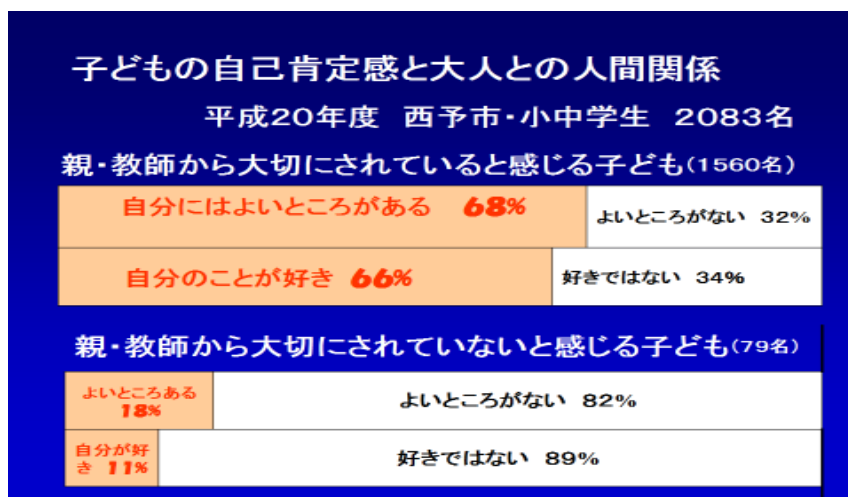
### 子どもから学んだことを「社会へ」

保健室で、子どもの肯定感のなさに悩んでいる養護教諭は少なくありません。

そこで、西予市養護部会では、平成20年度、市内2083名の小中学生に同アンケート調査を実施しました。結果の一部を紹介します。

子どもから見て、「親からも、教師からも大切にされている」と答えた子どものうちでは、「自分には良いところがある」と答えたのは、「68%」でした。反対に、子どもからみて「親や先生から大切にされていない」と答えた子どものうちでは、「良いところがある」と答えた生徒は、「18%」でした。

しかし、親や教師は、子どもを大切に思い、伝えているつもりです。それが、子どもに確実に伝わっていることが、自己肯定感を高めるカギになると確信しました。



そこで、私自身、愛情が伝わりやすい肯定的な言動で、子どもに接することを決断しました。具体的には、「今日一日、笑顔で接し、プラスの言葉を使う」ことを目当てにしています。そんなささやかな実践でも、公私ともに好ましい変化を実感しています。子どもたちに感謝し、今後も仲間と共に、「子どもを認め励ます」ことの重要性を伝えていきます。