

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2022年1月号掲載

「自己肯定感」と「自己有用感」って？」

「自己肯定感」という言葉は、普段の生活でも聞いたことがある人が多いと思いますが、もしかしたら「自己有用感」という言葉は知っている人は少ないかもしれません。「自己肯定感」と「自己有用感」はよく似ていますが、違う言葉だと言われています。

「自己肯定感」は自尊感情とも言われ、ありのままの自分をかけがえのない存在として肯定的、好意的に受け止めることができる感覚です。簡単に言うと、「自分で自分のことを大事に思える」という感情です。

一方、「自己有用感」とは、人の役に立った、人に喜んでもらった、人から認められたなど、他者から認められたことで自分を肯定的に受け止めることができる感覚と言われています。簡単に言うと、「人に認めてもらった自分を誇らしく思う」感情と言えるかもしれません。

どちらももちろん、人が成長する上で大切な感情ですが、日本では、「社会のルールを守ろうとする意識」が重要視されていることから、まずは自己有用感をしっかり育てていくことが大切だと言われています。自己有用感とは他者からの肯定的な評価（人から認められる経験）であり、集団や社会からの肯定的な評価（社会から認められる経験）とも結びつくからです。自己有用感を高めた上で、自己肯定感も育てていけると良いでしょう。

発達障がいの特徴がある子どもたちは、社会性の苦手さがある子どもが多いです。空気が読めないや評されることもあるように、暗黙のルールに気づけなかったり、周りの人の発言や様子から自分の取るべき行動に気づくことができず、周りから浮いてしまったりすることがあります。他者から具体的に褒めてもらうことは、自己有用感や自己肯定感が育つだけでなく、相手からどんなふるまいを求められているのかを知ったり、自身の行動を振り返ったりできる機会となるので、発達障がいの特性がある子どもたちにも、とても有効です。

人と関わることが楽しい、人と関わって良かったという子どもたち自身の経験が、「人と関わりたい」という気持ちにつながり、社会性が育まれていきます。発達障がいの特性のあるなしに関わらず、周りの大人たちは、子どもたちが人の役に立てる環境を準備したり、行動を具体的に褒める声かけをしていけると良いですね。

(参考文献:文部科学省 国立教育政策研究所 生徒指導・進路指導研究センター 生徒指導リーフ「自尊感情」?それとも、「自己有用感」?)