

教育長だより

No. 4

2022年4月14日

新しい先生へ

わたし大好き！

～ 生きる力の土台＝自尊感情 ～

野洲市では「わたし大好き」と言える子どもの育成を大切にしています。これは「自尊感情が高い子」と置き換えることができます。ここ十数年、教育の世界で重視されている『自尊感情』、英語ではセルフエスティームと言い、人権教育の推進のなか欧米から入ってきた新しい考え方です。ここ数年、市内の校園所には新しい先生方がずいぶん増えましたので、今回あらためてまとめました。この「**自尊感情**」は、**あらゆる教育の土台、つまり「生きる力の土台である。」**とも言われています。ご存じの方も、もう一度確認していただけたらと思います。市内すべての教職員のみなさんと共通理解のもと、新年度の教育・保育を進めていきましょう。

まずは『自尊感情』という言葉の意味です。これは「良いところも悪いところもすべてかけがえのない自分として受け入れる気持ち」のことです。「ありのままの自分を認める気持ち」「自(みずか)らを肯定的にみること」と言ってもいいでしょう。ほぼ「自己肯定感」という言葉と重なります。「自尊心」(プライド)とは違います。自分のマイナス面も含めてありのままを認めることです。

では、これの高い・低いによって、子どもたちはどのような状況になるのでしょうか？

まずわかりやすいのが、この「自尊感情が低いとどうなるのか」です。自分を肯定的に見ることができませんから、「どうせオレ(私)なんか・・・」「やってもムダ。」「いや。」「ムリ。」などという言葉が口癖のように出てきます。何事にも自信がありませんから、失敗を恐れて行動に移せない場合が多いようです。こうして、自分を卑下(ひげ)し、周りの人の目を気にします。投げやりになったり、感情の起伏が激しくなるともいわれています。そして、「外向きの力」を持った子は周りの人を見下した言動や攻撃性が増大し、暴言・暴力や「いじめ」となってさらに孤立していきます。中学や高校の「荒れ」は、こうしたことからきている場合が多いと言われています。また、「外向きの力」の弱い子は、行きしぶりや自傷行為などの「内向き」の表出となる場合が多いようです。いずれも人を信じることができず、人間関係をうまくつくることができないうまくないで「もがいている」と言っているでしょう。

もう一方の「自尊感情が高い」場合は、いろんなことに挑戦しようとする気持ちが大きくなります。また、自分のいいところを知っているので、それをさらに伸ばすような行動をとりがちです。自信があるので、自分の意見を言ったり冷静に感情をコントロールすることができ、結果的に人との関係づくりもうまくいきます。自分の価値を認める子は他人の価値も正しく認め、差別や不平等に対しても黙って受け入れることをせず、不正に立ち向かっていきます。つまり、何か疑問や矛盾に出会ったとき、自分から進んで物事を解決しようとする

心の準備ができています。

さて、それではこの自尊感情を育てるためには、どのようにしたらいいのでしょうか？ 自分を好きになるためには、まずは「自分のよさ」を正しく知ることです。一人の人間として家族から、そして、まわりの友達や身近な大人などみんなから認められ、自分の中から「自分はかけがえのない大切な存在なんだ。」と思えることが大切です。ですから、校園所で特に課題の重い子と日常的にかかわっている先生の存在はすごく大きいと思います。

ここでその一つの方法を紹介します。『自尊感情栄養理論』というのを提唱している大阪の金香百合(キムカユリ)さんです。彼女は「**からだの栄養・こころの栄養**」とっています。自尊感情を高めるには、からだの栄養とこころの栄養をバランスよく取ることが大切だと3点にわたって述べています。①**からだの栄養**とは、「たべる」「ねる」「うごく」です。そして、②**こころの栄養**とは、「安心・安全・大切・関心・聴く・ほめる・認める」ということです。さらに、③**こころの栄養の取り方**については、「ひとからもらう・自分から・自然からもらう」と説明しています。

①の「からだの栄養」については、文字どおりそのままです。

②の「こころの栄養」とは、まずは「安心・安全」です。家庭や学校で怒鳴(どな)られたり殴られたりするような体罰がない、安心して居られる安全な場所＝「居場所」があることが基本です。そして、自分を大切にしてくれる人がいると思える、つらい時や悲しい時にも愚痴(ぐち)も含めて聴いてくれる人がいること。説教をせずに、ただ聴いてくれる人がいる、そして、ほめてくれる人がいる、そういう人がまわりにいることです。

③「こころの栄養の取り方」とは、まずは「ひとからもらうこと」です。もちろん失敗もあります。でも、それをあるがまま、全部まるごとひっくるめて「そんなあなたが好き」と言ってくれる、そういうつながりを持つことが大切です。そして、もう一つは「自分からもらう」ことです。教職員のみなさんは「こころの栄養」を子どもにあげるのが役割です。でも、一生懸命あげているばかりでは、すぐに空っぽになる＝燃え尽きてしまいます。子どもにあげようと思うからこそ、自分たちも互いにもらいあってほしいと思います。

教職員は子どもを育てるのが仕事です。でも、それは例えば学校で単に「学力を上げる」ということだけではありません。「人として育てる」ということです。つまり、「こころを育てる」ことも大きいと思います。

また、子どもの自尊感情を考えた場合、その保護者であるお父さんお母さんの自尊感情も連動すると考えたほうが良いと思います。子どもの自尊感情を育てることは、保護者さんの自尊感情を高めることに繋(つな)がっているということです。

目の前のたった一人の子を「いとoshii」と思うこと、私は「**子どものことで泣けるようになったら、一人前の教師や。**」って教えてもらいました。一番気になる子、課題の特に重い子、そんな子どもたちの支援を粘り強くしていくことは本当に大変ですが、その子たちが私たちを教師として(保育士として)一番成長させてくれます。共にがんばりましょう。

参考文献 『わたし 出会い 発見』(大阪府人権教育協議会編)
『子どもの自信白書』(2016版)