

子供の不安をやわらげるためにできること

自己肯定感を育む その1

習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

子供の頃に、自己肯定感を育むことはとても大切と言われます。子供の頃に育んだ自己肯定感は、その子のその後の成長にプラスに働くことが多いです。今回から数回にわたって、自己肯定感について取り上げます。

★自己肯定感とは？

現在の自分を受け入れ、自分のあり方を積極的に評価できる感情。言い換えれば『そのままの自分を認める』感覚であり『自分は大切な存在』『自分はかけがえのない存在』と思える感覚のことです。

★日本の現状

国立青少年教育振興機構が平成27年に高校1～3年生を対象として行った調査結果(抜粋)

・私は人並みの能力がある(『とてもそう思う』『まあそう思う』を合計した割合)

アメリカ 88.5% 中国 90.6% 韓国 67.8% 日本 55.7%

・自分はダメな人間だと思うことがある(『とてもそう思う』『まあそう思う』を合計した割合)

アメリカ 45.1% 中国 56.4% 韓国 35.2% 日本 72.4%

日本人には、謙虚を重んずる価値観がありますのでその影響もあると思われませんが、それでも、日本の子供の自己肯定感は低いと言えます。

★自己肯定感が低いために起きてしまうこと

- ・自己主張がなかなかできない。
- ・些細な事でも自分を責めてしまう。
- ・自分から人に話しかけられない。
- ・他人に対して批判的になりやすい。
- ・不安感や怖れ感をもちやすい。
- ・常に自分を正当化しないと不安。
- ・他人の目を気にしてしまい行動を躊躇する。
- ・強いマイナス思考に陥ってしまう。



★自己肯定感が高いとできること

- ・人とのコミュニケーションに積極的になれる。
- ・失敗を恐れず新しいことにチャレンジできる。
- ・自己主張もできるし他人の意見も受け入れる。
- ・ポジティブでプラス思考。
- ・感情や衝動に流されにくくなる。
- ・ストレスに強くなる。



一般的に、自己肯定感が低いと何事にも消極的になってしまい、自己肯定感が高ければ、様々な事に前向きにチャレンジすることに積極的になるようです。

※次回は、自己肯定感を高める声かけなどの話です。

お子様の心の变化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)