

# 豊かな心を育てる

## 豊かな心を育てるために —今、注目されている自尊感情—

わたしたちは、世界にひとりしかいない自分自身を、かけがえのない存在であると自覚することが大切です。この自分自身をかけがえのない存在として認め、欠点も含めて自分自身を大切にすることを**自尊感情**といいます。

失敗もするけれど、完全ではないけれど、精一杯<sup>せい いっ</sup>生きている自分を受け入れることができたとき、他の人の不完全さや、失敗も受け入れることができます。

そのため、自尊感情はすべての人の人権を尊重する基本となる意識であると言えます。自尊感情は、子どものころから育まれると言われていきます。特に、自分の身近な人が自分を認めてくれる、自分の気持ちをわかってくれるという感覚は、自尊感情の基礎<sup>きそ</sup>となるものです。例えば、幼い子どもがどんなに泣き叫<sup>さけ</sup>んでも、そのことを丸ごと受け入れる親の態度、「無条件の受容」が自尊感情を育てていく上で欠かせません。甘えることにより得られる安心感が、その後の自立や成長に向けての重要な土台になっていくからです。



「遊園地のかえり道」 大分市人権フォトコンテストの作品



「好奇心」 大分市人権フォトコンテストの作品

## 話を聴くことで…

子どもの話をゆっくりと聴いてあげたい。でも毎日が忙しく、あわただしく時間が過ぎていく中でその難しさも感じて実践<sup>せん</sup>できずにいる、これが多くの方の本音かもしれません。

しかし、「聴く」際に最も大切なことは、心と体を傾<sup>かたむ</sup>けて最後まで聴くことだと言われています。話を途中で遮<sup>さえぎ</sup>ったり、アドバイスをしたりするのではなくて最後まできちんと聴くことで、子どもの感情を理解することができるからです。そしてそれは、子どもに「自分の存在の肯定<sup>こう</sup>」を感じさせ、安心感を与えることにつながっていきます。そして、安心感<sup>あんしん</sup>は、子どもに「自分は大切にされている」という気持ちを生み、自尊感情を高めると言われています。

「落ち着いて話をしたり、聴いたりする」、「言われなくても進んで勉強する」、「友だちに優しくする」といった姿を大人は望み、つい子どもにそれを求めてしまいがちです。大人のゆっくりと話を最後まで聴く姿が、実はそのような子どもの姿につながっていくということなのです。休日など時間を見つけて実践してみてもはどうでしょうか。



## リフレーミング

自尊感情を高めるためには、リフレーミングが有効であると言われています。わたしたちは、様々な影響を受け自分や他の人に対して、自分なりの見方をつくりあげています。このような自分なりの見方が、マイナスイメージを持たせ、自分をつまらない存在であると思わせたりすることがあります。例えば、決断することが苦手で、優柔不断だと言われて悩んでいる人がいるとします。見方を変えると、あせらずじっくり物事を進める性格だとも言えます。このような自分独自の見方を変えて物事を見ることをリフレーミングと言います。柔軟な発想で見方を変えて自分自身や他の人を見つめ直し、受け入れることができるようにすることが、自尊感情を高め、一人ひとりが大切にされる家庭や地域づくりにつながるのです。

### できごと

今日の授業参観は算数（数学）でした。てつやさんは、日ごろ手をあげることは少ないのですが、答えに少し自信があったので、思いきって手をあげてみました。すると、先生に指名され、黒板に式と答えを書くことになりました。

そして、てつやさんは、いっしょうけんめいに自分の考えを書きました。

ところが…式はあっていただけ、途中の計算がちがっていて、答えはあっていませんでした。

### 帰宅後の、てつやさんとお母さんの会話です



てつやさん

みんなの前で答えをまちがえちゃうなんて、最悪…。あんな恥ずかしい思いをするのなら、手をあげなければよかった。

1

てつやが手をあげて黒板に書き始めたとき、ドキドキしたわ。お母さんも、みんなの前で間違えちゃったことがあるの。

2

てつやが頑張っている姿を見て、とっても嬉しかったよ。お母さんもてつやみたいにいるんなことにチャレンジしてみようかな。



お母さん



次も頑張ってみようかな

応援しているよ。



お母さんは、十分に話を聴いたうえで、てつやさんの気持ちをしっかり受け止め、①の吹き出しのように共感していることを伝えようとしています。また、お母さんは、②の吹き出しのように、てつやさんのありのままの姿を認め、結果だけにこだわるのではなく、いろいろなことにチャレンジすることの大切さに気づかせ見方を広げよう（リフレーミングしよう）としています。

子どもの自尊感情を育てていくためには、話を最後まで聴き、気持ちを十分理解していると伝え（共感し）さらに、見方を広げたり変えたり（リフレーミング）していくことが重要です。