

# 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 ぱい</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。



「なかよし」 大分市人権フォトコンテストの作品



「語らい」 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>じっ せん</sup>できずにいる、これが多くの人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>と ちゆう 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 たい</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。さらに、安心感<sup>あん じん かん</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。