

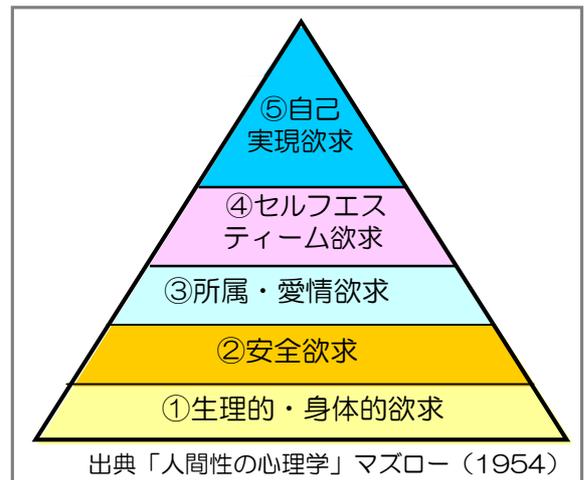
# 自己肯定感を育てる授業づくり

## 1 学校教育で求められる自己肯定感

近年の複雑化、多様化していく社会の中で、学校教育においては、自ら様々な課題の解決を図り、主体的に周囲と関わっていくための力を育てていくことが求められるようになってきています。そうした力の基礎となるのが、周囲の人との関係の中で、自分が価値ある存在であることや自分を大切に思う気持ちです。

マズロー（Maslow, A.H. 1908-1970）は、図1のように欲求階層説で人間の欲求を分類しています。最終的な自己実現には、下から4つの基本的欲求を、順番に満たす必要があります。中でもセルフエスティームが大切になります。セルフエスティームとは、日本語では自己肯定感（自尊感情）と訳されています。「行動や能力、性格などについて自分自身を肯定的に捉えたり、受け止めたりする感情」のことを意味します。セルフエスティームは①～③までの基本的な欲求を前提として高められ、初めて、知的好奇心・学習意欲が生まれます。そして、人は努力して自分を高めようとしたり、困難に立ち向かおうとする姿勢を身に付けることができます。

図1. マズローの欲求の階層図



現代の日本の若者は、自己肯定感が低いと言われています。学校教育では、家庭や地域と連携して、子どもたちに自己肯定感を高め、どのような状況においても自己実現を図ることができる教育が必要です。

## 2 自己肯定感（自尊感情）とは

自尊感情には以下のように、基本的自尊感情と社会的自尊感情の2つの領域に分類することができます。子どもたちは、学校生活や家庭生活、地域での様々な経験を通して、2つの領域の自尊感情をバランスよく高めていくことが大切になります。自尊感情を高めていくには、(2)に示すように子どもたちが自分への気付きや他者への気付きを経ながら成長するように促すことがポイントになります。

### (1) 自尊感情の2つの領域

#### ① 基本的自尊感情

- ・他者との比較や自らの欲求との関係抜きに、自分自身をあるがままに受け入れる感情
- ・幼少期における養育者の受容や承認によって形成される自尊感情の基礎的部分

#### ② 社会的自尊感情

他者との比較や優劣に影響される感情で、肯定的な評価を受けたり、勝負に勝ったりすることで高まっていく感情

### (2) 自尊感情を高めるために大切な自己や他者への気づき

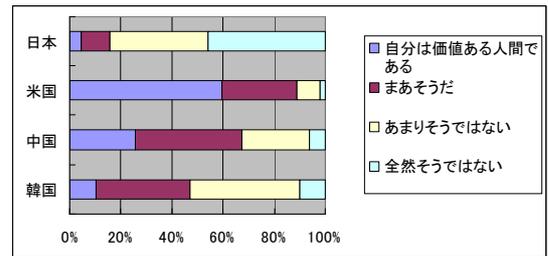
- ①自分が主体であることに気付く 例「自分自身を認める」「自己決定する」「目標を持つ」
- ②自分の役割を理解する 例「役立っていることを実感する」
- ③自分の個性と多様な価値観を理解する 例「自分の考えを持つ」「他者の意見を大切にする」
- ④他者との関わりを広げ、支えてくれる人に感謝の気持ちを持つ 例「多様な関わりを持つ」
- ⑤努力すればできるという自分への可能性を持つ 例「できたことを実感する」「気持ちの切り替え」

### 3 子どもたちの自己肯定感の状況

#### (1) 世界に比べ自己肯定感の低い日本の子どもたち

諸外国と日本の子どもたちの自己肯定感を比較した調査では、「自分は価値ある人間である」と答える日本や韓国の子どもは極端に少ないことがわかります(図2)。もちろん、国民性や文化の違いもありますが、他の調査でも、日本の子どもの自己肯定感の低さが示されています。

図2. 諸外国との自己評価の比較

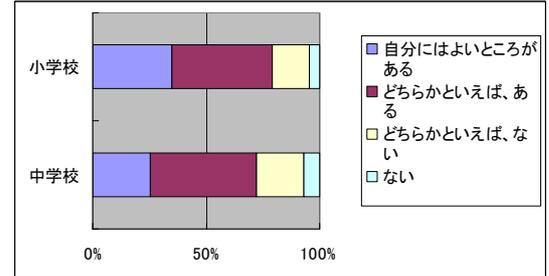


財団法人日本青年研究所調査(2011)

#### (2) 学年が上がるにつれて低下する自己肯定感

全国学力・学習状況調査結果から、学年が進むにつれて、自己肯定感は低下する傾向が明らかになっています(図3)。思春期にはもともと自己肯定感が下がる特徴がありますが、さらに、授業、友人関係、生活環境等で否定的な感情を感じやすく、自己肯定感が低下してしまう子どもが多くいます。

図3. 小・中学校における自己肯定

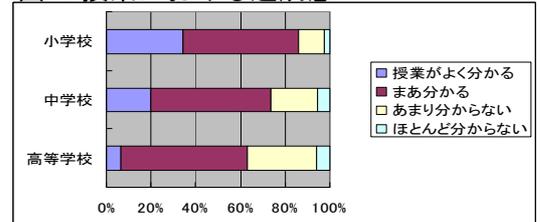


平成24年度全国学力・学習状況調査(静岡県)

### 4 授業での達成感と子どもたちの自己肯定感との関係

子どもたちの自己肯定感は、学校生活(授業、学級での所属意識、友人関係等)や生活環境に大きく影響を受けます。中でも授業で「分かった」「できた」という達成感を感じることは、とても重要です。図4に示すように学年が上がるにつれて授業で「分かる」と感じている子どもは減少する傾向にあります。学力・学習状況調査では、平均正答率が高い子どもたちは、自己肯定感も高い傾向を示すことが明らかになっています(図5)。

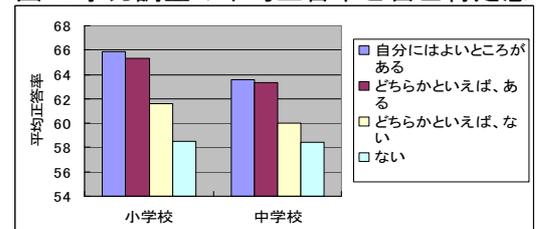
図4. 授業における達成感



『『有徳の人』づくりアクションプラン』の進行管理等 平成24年度学校対象中間調査

まずは、授業で「分かる」「できる」ことが大切であり、授業の中でも個人が認められる等の工夫、学年が上がり内容が高度になっても、理解しやすい授業を心掛けることが大切です。

図5. 学力調査の平均正答率と自己肯定感



平成24年度全国学力・学習状況調査(静岡県)

### 5 見えにくい思春期の内面の変化

東京都教育相談センターの調査では、思春期の子どもたちは、学習面や友人関係などで落ち込んだり悩みを抱えたりした時には、家族や友人に相談しながら解決をしている子どもが70%にのぼることがわかりました。しかし、残りの30%の子どもは、「何もしたくなくなる」「何も考えられなくなる」「物に当たる」「自分を傷つける」「体調が崩れる」といった状況に陥っていることが明らかになりました。年齢が上がれば上がるほど、我慢したり、悩んでいることを人に知られないようにしたりする傾向も見られます。誰にも知られたくないといった思春期特有のナイーブさを示している反面、内容によっては、誰にも相談できず追い込まれてしまうケースもあるので、攻撃的な行動だけでなく、外見には表れにくい抑制的な行動や変化にも気付き対応していく必要があります。





## 7 小学校・中学校・高等学校段階における自己肯定感を高める指導の工夫

### (1) 授業づくりにおいて

日頃の指導では、どの発達段階においても子どもの良さを見付ける、褒める、認める、励ます、可能性を広げるなど、一人一人の良さを生かし、子ども自身が自分を価値ある存在として認められるよう、発達の特徴を踏まえた指導の工夫が必要です。加えて授業づくりにおいては、指導内容の工夫や指導方法の工夫が大切です。

以下、授業での取組のポイントになります。

授業で自己肯定感を高めるポイント	
<b>指導内容の工夫</b> ① 自分の成長を振り返る学習 ② 自己の個性を発見する学習 ③ 友情の尊さについて考える学習 ④ 主体的に進路を考える学習 など	<b>指導方法の工夫</b> ① 主体的に取り組める教材教具の工夫 ② 友達と関わりながら学ぶことができる工夫 ③ 学習成果を自ら実感できる工夫 ④ 地域と関わりながら学ぶ体験活動の工夫 など
<b>学級経営 学級規律 整理整頓された教室環境 認め合う学級風土 など</b>	

### ＜各発達段階における特徴を踏まえたワンポイント＞

<p><b>小学校</b> 高学年になると達成感や充実感を得るためには、教師や友人との関わり方の中で自分の意見を述べたり、友達の意見を聞いたりしながら、自分の考えを持つ経験が大切になります。例えば、グループでの学習等を取り入れ、お互いの意見を発表し合ったり、認め合ったりする経験を積むことが有効です。</p>	<p><b>中学校</b> 友人関係の中で、学習面や運動面、人格面において自分の価値を問い始めます。個々の自尊感情を大切に、個性を生かす指導、理解しやすい指導を心掛けることが大切です。また、将来への見通しを持てるように職業教育の充実を図ることもこの年代の自己肯定感を高める上で重要なポイントになります。</p>	<p><b>高等学校</b> 自分の長所短所を受け入れ自己理解が深まる反面、自信が持てないといった不安定な状況に陥ることがあります。学習内容が高度になっても、生徒が分かりやすい授業を心がけることが大切です。また、日頃から将来の目的を持つことができるように、計画的に進路指導を進めることも大切です。</p>
--	---	--

### (2) 家庭との連携において

児童生徒の自己肯定感には、どの発達段階においても家庭での生活の状況が影響します。基本的な生活習慣（食事、睡眠、衛生等）や家族との会話、役割、楽しみの共有など家族の一員として大切に扱われているといった実感を持つことができるように、家庭に対し学年懇談会や面談などを機会にして、発信していくと良いでしょう。

## 8 発達障害の子どもの自己肯定感

発達障害の子どもたちは、障害特性によるつまずきや失敗が繰り返され、学校生活に対する苦手意識や挫折感を高め、自己肯定感を持てなくなってしまうことがあります。中には、心身のバランスを失い二次障害に至るケースも少なくありません。二次障害の症状としては、不登校や引きこもり等の内在化した形で、暴力や家出、反社会的な行動など外在化した形で出る場合があります。一次障害と二次障害の区別が難しいケースが増えていますが、早期発見、早期対応を心掛け、二次障害の可能性を常に考慮し、対応することが重要です。まずは、一次障害による特性に応じた支援の工夫をするとともに、自分は大切にされている、必要とされているといった他者からの賞賛や承認、様々な場面における達成感や成就感を感じる経験等が大切になります。