

あじすと通信



vol.11
2014年7月

「自己肯定感」を育む

「こんな自分、最低だと思います」

「生きている意味、ありませんよね」

「自分のことが怖いです」…



子どもアシストセンターには、多くの子どもたちから様々な相談が寄せられます。中には、上記のように自分のことを突き放した言葉を交えて、悩みを持ちかけてくる場合も少なくありません。

単に自信がないだけでなく、自分を大事に思えない、自分の存在が認められている実感がないために、人との関わりが一層ぎくしゃくし、さらに孤独感が増してしまうこともあります。



「自己肯定感（じこ・こうていかん）」という言葉があります。自分自身に好感を持ち、自分を肯定的にとらえる気持ちです。いわゆる自惚れ（うねぼれ）や自意識過剰とも違います。「欠点・短所もあるけど、自分のことが好きだ」と、自らを尊重し大切に思う気持ちです。

自己肯定感の高い人は、多少の失敗にも負けないたくましさがありますが、誰しも、いつもそういうられる訳ではありません。時には、自信とともに自分を大切にする気持ちまで失われてしまうこともあります。

ひとたび失われた自己肯定感を、自分ひとりで取り戻すことは容易ではありません。自己肯定感を育むためには、相談や対話の中で励ますことも重要ですが、日々の生活の中で、子どもを「褒めること」、「認めること」が何より重要です。

できないことを叱ったり非難するのではなく、できたことを（小さなことでも）褒め、その子を認めてあげること。そして子どもに何かしてもらったら、「ありがとう」と感謝のことばを返すこと。

何気ない日々のコミュニケーションが、子どもの自己肯定感を育んでいくのです。

そして、「あなたは、今のままで大切な存在だよ」と、無条件に子どもを認めてあげましょう。

子どもは、急いで変えようとしなくとも、自然と成長していくものですから。

Let It Go ! (ありのままで)

ある大学での調査では、家族とともに「料理」をしたり、「スポーツ」をすることが、特に子どもの自己肯定感を高めることに関連しているとのことです。

料理にもスポーツにも成功と失敗があります。「うまくできた！」という体験は、自己肯定感を高めるきっかけになるのかもしれません。たとえそれが「失敗」だったとしても、家族と共にした体験であれば、子どもにとってかけがえのない経験となるのではないでしょう。

