

令和5年度 神奈川県立高等学校PTA連合会 第3回健全育成講演会(結果概要)

日時:令和5年11月18日(土) 14:00~16:00

場所:波止場会館とZoomの併用

テーマ:「予測困難な時代だからこそ ~自分を支える自己肯定感を育もう!~」

講師:一般社団法人 日本セルフエスティーム普及協会 代表理事 工藤紀子

参加者:74人(会場:42人、Zoom:32人)

講演内容

パワーポイントの資料を活用しながら講演いただき、最後に質疑応答が行われました。

1 日本人の自己肯定感が下がりやすい環境要因とは？

- ・自分を認識して自分のIDを確立していく思春期の頃から下がり始める。
- ・敗戦国という歴史的背景や、みんなと一緒にいいという国民性、学力を軸とした教育、自己肯定感がなぜ大事なのかという教育を受けてこなかった親や教員による子育て環境など。

2 自己肯定感についての理解 (自信過剰、自分勝手、うぬぼれではない)

①と②のバランスがとても重要であり、自分の存在そのものを認める「絶対的自己肯定感」が低いと、どうしても自分の付属物である能力や成果の「社会的自己肯定感」で自己価値を保とうとする。そのため、社会的自己肯定感だけが低い人は、それを失うと一気に崩れてしまう。(例:一流企業という「肩書」がなくなった途端にダメになる)

①社会的自己肯定感…他者評価や相対的評価からなる。外的要因(才能、能力、言動、成果など)に左右される。

②絶対的自己肯定感…人生の土台。子どもの頃の親や教育者の関わり方が大事。自己認識、自己受容により自己承認できること。ID確立のベースになる。

◆自己肯定感が人生に与える影響



3 自己肯定感が高いとなにがいいのか？

- ・自分を迅速に立て直し、問題に前向きに対応できる。
- ・自分にOKが出せると、他人にもOKを出しやすい。

4 自己肯定感を育むには？

- ・そのままの自分をOKしよう。今の自分を受入れる3つのステップ。
 - ①認める(自己認知) ②受入れる(自己受容) ③大切に
- ・自分に対して肯定的、好意的な視点を身につける。
- ・自分の短所や好きでないところも受け止める。
 - 「今の自分を受入れて、そのままの自分をOKすることからすべてが始まる」
 - 「比べるのは他人ではなく、過去の自分」
- ・どんな時も自分の最強のサポーターになる。自分で幸せを自家発電する。
 - 自分の頑張りを知っているのは自分⇒自分のがんばりを自分で認めよう！
- ・自分を大切に⇒自分は何に幸せを感じるのかを知る！
 - 毎日意識して、自分が喜ぶことや心を満たすことを自分にしてあげる
 - ⇒ 自分で、自分の機嫌をとる

5 自己肯定感を下げない環境を作る

① 他者と多様性の理解

(A)ある行為を見て、それが誰かにとって我慢できない行為が、誰かにとっては許容できる行為になることがある。それはなぜか？

〈ここからわかること〉

- ・人は皆、個々が持っているルールや考え方、価値観が違うから。
- ・自分が当たり前持っているルールは、他者も同じようにもっているものではない。

(B)講師の言うものをかいてもらいました。

〈ここからわかること〉

- ・伝えたことが自分の思ったように伝わるとは限らない。
- ・伝えたことは相手の受け取り方で変わる。
- ・同じ言葉でも、人によって言いすることや、理解すること、イメージすることが違う。

◎どんな場面でも、どんな相手でもコミュニケーションにおいて、「言わなくても分かるだろう」「相手も同じように考えているはず」という考えは通用しないので、お互いの考えやそれぞれが理解していることを確認する必要がある。

② 人の根源的欲求を理解する

誰もが承認を求めている

③ お互いをリスペクトし合う関係を作る。

自分を認め、相手を認めていこう(相互承認=リスペクト)

・承認欲求を満たす。

① 行動承認(行いを褒められる) ② 結果承認(できたことを褒められる)

③ 存在承認(名前を呼んであいさつする)

以上