

2019.5.12
**2018年度
第2分科会
活動のまとめ**



1

自己肯定感とは

「自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情を意味する言葉」



自己肯定感って
なに？



初めてテストで
100点とったよ！

「凄いじゃない、よく頑張ったね」
と褒められて嬉しくなった

相手に認めてもらったと分かったとき、
自分に自信を持つ事ができる



「俺って・私って出来るじゃん！
大丈夫じゃん！」

自分に自信を持つ

「自分は長所も短所もある人間だ」
「できることもできないことも
全部自分なんだ」

自分を
客観的に
理解する

自分の事を理解して自分は
かけがえのない存在なんだと
自分の事を大切に思う

自分を
大切に
思う

「ありのままの自分で
良いんだ」

あるがまの
自分を認める



周りからの自分への評価・批判が気にならなくなってくる。また、他人への評価や批判もしなくなる

ジャッジ
をしない

自己肯定感とは

自分を
客観的に
理解し

ジャッジ
せずに

あるがまの
自分を認める
こと

1

自己肯定感とは

『自分を客観的に理解し』

『ジャッジをせず』

『あるがままの自分を認めること』

2

高める必要性

「自己肯定感を高める必要性を、ありのままの自分を認め、多様性を認めることから考える」

情報が氾濫し、正邪が錯綜、真実を見極める事が難しい現代。『LGBT』『人種』『障害』等の様々な差別や偏見、更に、国際情勢等、未来への不安と不信を煽る環境の中、自分自身を見失う事なく、自分らしく生き抜く力を育むにはレジリエンス（精神的回復力）が必要。

レジリエンスは自分自身を信頼する力（自己効力感）により高まります。

その自己効力感を高める為の土台となるのが『自己肯定感』なのです。

多様性を認め
自分らしく生き抜く力を育む

レジリエンス
(精神的回復力)

自己効力感
(自分自身を信頼する力)

土台となるのが
『自己肯定感』



2

高める必要性

多様性を認め

自分らしく生き抜く力を育む



レジリエンス（精神的回復力）



自己効力感（自分自身を信頼する力）

BASE

自己肯定感

自己肯定感を育むには

3

自己肯定感を高める方法

自己肯定感を育むには

「自尊心の三大欲求」に応える

自己肯定感を育むには

1. 【絶対的な自己肯定感】（乳幼児期）

親（養育者）によるありのまま（無条件）の愛情によって育まれるもので、全ての土台となる大切なものです。
養育者の在り方が非常に重要です。

2. 【自己受容による自己肯定感】（思春期）

- 1.自身の長所も短所もありのまま認める（承認←ジャッジしない）
 - 2.それを受け入れる事（受容←これは「成長を止める」とか「自惚れさせる」事ではなく感情を含め寄り添う事）
 - 3.他人と比較する事なく、軸を自分に置く。（自分を大切にする）
 - 4.長所「優れているところ」、短所は「挑戦する分野」と見方を変えて良い方向へと転換させる事が可能になる。
（価値を感じる）
 - 5.生きる「価値」を見出す事により、自分自身を「信じる事」が出来る。（信頼する）
- 自分は自分のままで良いのだとの自らによって育まれるものです。

3. 【社会的自己肯定感】（思春期以降）

努力・成果を感じ、自分は必要とされている等他者の評価によって育まれます。

自尊心の三大欲求に応える

自己重要感⇒「必要とされている」

お手伝い等に対して感謝の気持ちを伝える。🗣️

自己好感⇒「好かれている」

🗣️「大好き」「あなたが大切」等を言葉や行動に表して伝える。

自己有能感⇒「出来る人と思われたい」

成長した！と感じた時に「すごいね」「頑張ったね」と言葉で伝える。🗣️

言葉で伝えるのは勿論、サイト（アイコンタクト）、スキンシップ、スマイルの3Sで伝える事、評価ではなく褒める事が大切です。また、間違っただけをした時には叱ったり、元気のない時には励ます事も「自分をしっかり見ていてくれる」事に繋がります。「親が子供をどう思うか」で子供の人生に大きな影響を与えるという実験結果もあります。（ピグマリオン効果）

自己肯定感を高める方法

自己肯定感を育むには

1.【絶対的な自己肯定感】(乳幼児期)

親(養育者)によるありのまま(無条件)の愛情によって育まれるもので、全ての土台となる大切なものです。養育者の在り方が非常に重要です。

2.【自己受容による自己肯定感】(思春期)

- (1)自身の長所も短所もありのまま認める。(承認←ジャッジしない)
- (2)それを受け入れる事。(受容←これは「成長を止める」とか「自惚れさせる」事ではなく感情を含め寄り添う事)
- (3)他人と比較する事なく、軸を自分に置く。(自分を大切にする)
- (4)長所「優れているところ」、短所は「挑戦する分野」と見方を変えて良い方向へと転換させる事が可能になる。(価値を感じる)
- (5)生きる「価値」を見出す事により、自分自身を「信じる事」が出来る。自分は自分のままで良いのだとの自らによって育まれるものです。

3.【社会的自己肯定感】(思春期以降)

努力・成果を感じ、自分は必要とされている等他者の評価によって育まれます。

「自尊心の三大欲求」に応える

1.【自己重要感】⇒必要とされている。

お手伝い等に対して感謝の気持ちを伝える。

2.【自己好感】⇒好かれている。

「大好き」「あなたが大切」等を言葉や行動に表して伝える。

3.【自己有能感】⇒出来る人と思われたい。

成長した!と感じた時に「すごいね」「頑張ったね」と言葉で伝える。



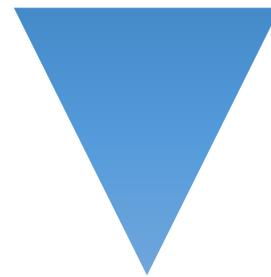
サイト(アイコンタクト)、スキンシップ、スマイルの3Sで伝える事、評価ではなく褒める事が大切です。また、間違っただけをした時には叱ったり、元気のない時には励ます事も「自分をしっかり見ていてくれる」ことに繋がります。「親が子供をどう思うか」で子供の人生に大きな影響を与えるという実験結果もあります。(ピグマリオン効果)

4

保護者の気付き ▶ 子供への接し方の変化 ▶ 子供の変化

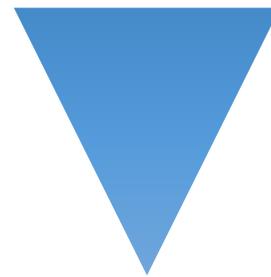
分科会に参加したメンバーから、自分がどう変わったか、子供に対する接し方がどう変わったかをご報告致します。

短所も見方を変えれば長所になる。人間は全て持って生まれた個性（ギフト）がある。相手や周囲の人達の個性（ギフト）も尊重をしていく事が大事。



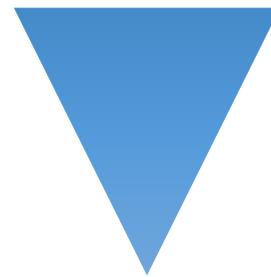
親が思っている事を、押し付けるのではなく、子供自身のギフトを尊重していく。わが子の個性を尊重していきながら、成長をサポートしていく。見守る！

弱いところや過去の経験の上に作った自分の等身大じゃない姿
"私はこんな人のはず"を自己肯定と思っていた。



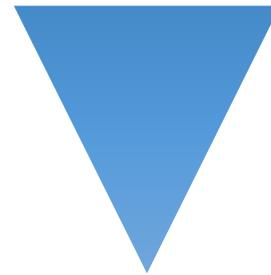
自分のその時の立ち位置や気持ちと向き合って、状況を素直に認め、その
時の最善を自分で選んで進んでいってほしいことを伝えました。

尊敬する人を挙げたとき、その人の持っているギフトを実は自分も持っているというという言葉に、気持ちのいい布団に転がされたような気持ちに。友人に「なにかいいことあった？」と。



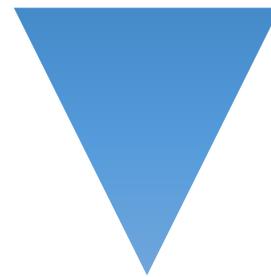
表面に見えていることではなく本来持っているものを見つめてみる。叱ったり、～しなさいという言葉は不要だと気づく。そのことに気づいたことで、私自身がとても穏やかになっていることに気づかされる。

自分の自己肯定感を上げる中で、心が軽くなっていく経験をしました。そして、物の見方が変わり、心が豊かになった気がします。



我が子に対しても、「あなたはあなたのもままでいい」と、少し余裕を持って接する事ができるようになりました。

子どもへの言葉について 無自覚に言葉を投げかけることが、減りました。例えば勉強しなさいと口癖になっていたところを今なぜそうあなたに伝えたいかを考えて使うようになりました。



「どうせ～だし」と言わなくなりました。無理だからではなく、やりたくないからなど、やらないときにはやらない理由を伝えてくれるようになりました。

4

保護者の気付き ▶▶ 子供への接し方の変化 ▶▶ 子供の变化

短所も見方を変えれば長所になる。人間は全て持って生まれた個性（ギフト）がある。相手や周囲の人達の個性（ギフト）も尊重をしていく事が大事。

弱いところや過去の経験の上に作った自分の等身大じゃない姿"私はこんな人はず"を自己肯定と思っていた。

尊敬する人を挙げたとき、その人の持っているギフトを実は自分も持っているというという言葉に、気持ちのいい布団に転がされたような気持ちに。友人に「なにかいいことあった?」と。

自分の自己肯定感を上げる中で、心が軽くなっていく経験をしました。そして、物の見方が変わり、心が豊かになった気がします。

子どもへの言葉について 無自覚に言葉を投げかけることが、減りました。例えば勉強しなさいと口癖になっていたところを今なぜそうあなたに伝えたいかを考えて使うようになりました。

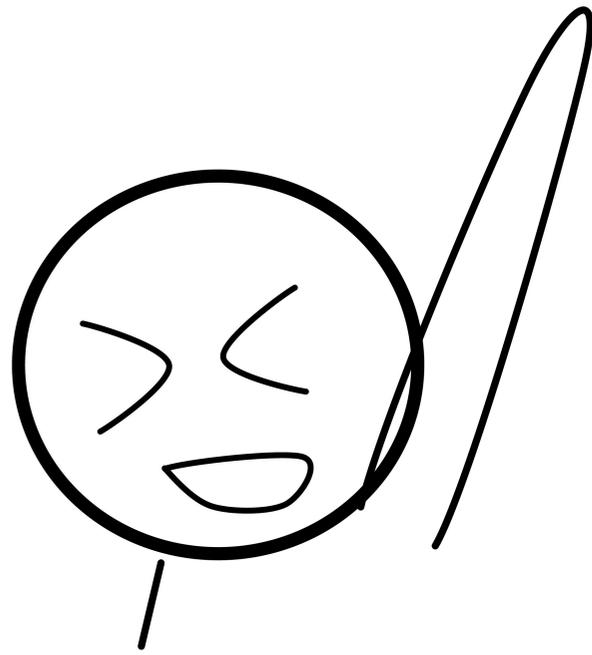
親が思っている事を、押し付けるのではなく、子供自身のギフトを尊重していく。わが子の個性を尊重していきながら、成長をサポートしていく。見守る!

自分のその時の立ち位置や気持ちと向き合っ、状況を素直に認め、その時の最善を自分で選んで進んでいってほしいことを伝えました。

表面に見えていることではなく本来持っているものを見つめてみる。叱ったり、～しなさいという言葉は不要だと気づく。そのことに気づいたことで、私自身がとても穏やかになっていることに気づかされる。

我が子に対しても、「あなたはあなたのままでいい」と、少し余裕を持って接する事ができるようになりました。

「どうせ～だし」と言わなくなりました。無理だからではなく、やりたくないからなど、やらないときにはやらない理由を伝えてくれるようになりました。



5. 質疑応答

健全育成第2分科会のメンバーは、自己肯定感について勉強中です。

すべての疑問にお答えすることはできないと思います。

みなさんの疑問を持ち帰り、分科会で検討させていただきます。

あなたのお子さんの

ギフトは...？

