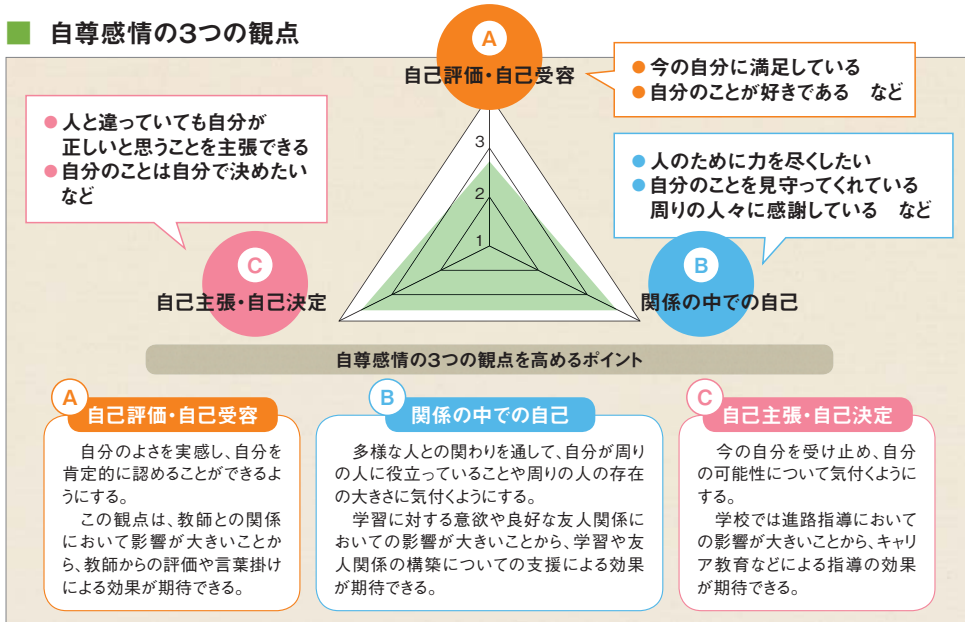


■ 自尊感情の3つの観点



出典：東京都教職員研修センター『自信 やる気 確かな自我を育てるために 発展編』をもとに作成

学校現場では自己肯定感を

どのようにとらえればいいのか

座談会でも話が広がりましたが、ひと口に自己肯定感といっても、そこにはさまざまな要素が含まれていそうです。学校現場ではこの自己肯定感をどのようにとらえていけばよいのでしょうか。まさにそのための研究にたずさわってきた伊藤美奈子先生にお話をうかがいました。

「自己肯定感」という言葉には 複数の要素が含まれていた

現場の先生の声を取り入れた 「自己肯定感」の定義とは

「自己肯定感」や「自尊感情」はもとは心理学用語で、教育の話題でも耳にするようになったが、その定義は学問的にも整理しきれていない。

そこでここでは、東京都教職員研修センターと、慶應義塾大学に在籍していた伊藤美奈子先生（現・奈良女子大学）が共同で進めた「自尊感情や自己肯定感に関する研究」を紹介したい。なぜなら、同研究は、「学校現場で求められる自尊感情や自己肯定感とは何か？」を定義し直すことを出発点にした研究だからだ。

「私は高校の教師をしていましたし、スクールカウンセラーもやってきたので、

学校をベースに考えたかったです。

心理学では自尊感情が高いことをポジティブにとらえますが、学校の先生は「自己中心的にならないか」と心配もしますよね。そうした感覚から自尊感情を見直そう、と」

伊藤先生達は先行研究に加え、小中高の先生から「自尊感情が高い子」のイメージを募り、求められる自尊感情を洗い出した。するとその要素は3つにまとめることができたという。

1つめは、**自己評価・自己受容**。
「従来の自尊感情で、自分をかけがえない存在と思えることです」
2つめは、**関係の中での自己**。

「人の力になろうと思えることや、まさに感謝できること。先生方からはこの点が多くあがりました」

3つめは、**自己主張・自己決定**。

「自分を表現できる、自分で決められる。キャリア教育でも大事ですね」
最終的な東京都の定義は次のようになった。自尊感情は「自分のことができることできないことなどすべての要素を包括した意味での『自分』を他者とのかわり合いを通してかけがえのない存在、価値ある存在としてとらえる気持ち」。自己肯定感とは「自分に対する評価を行う際に、自分のよさを肯定的に認める感情」。そのどちらも

「他者を尊重しながら、自己を尊重することが大切」とした。この点では文部科学省・国立教育政策研究所も、「(他者から認められて育つ)『自己有用感』に裏付けられた『自尊感情』が大切」としている(33ページ参照)。



奈良女子大学
生活環境学部
教授

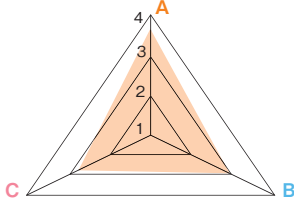
伊藤美奈子先生

1960年生まれ。私立高校で国語教員をしながら大阪教育大学教育学研究科修士課程を修了。教職を辞したのち、京都大学大学院教育学研究科博士課程修了。南山大学専任講師、お茶の水女子大学大学院助教授、慶應義塾大学教職課程センター教授を経て、奈良女子大学教授に。専門は学校臨床と発達心理学(思春期・青年期以降の人格形成)。

取材・文／松井大助

自尊感情の3つの観点のいずれかが高い場合の傾向と指導の方向性

A 「自己評価・自己受容」のみが高い場合



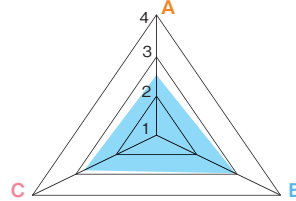
【傾向】

- もっとよくなりたいという意欲がある。
- 人との関係の中で自己を捉えることができず、学校適応が難しかったり、人との協調性について困難な状況があったりすることが考えられる。

【指導の方向性】

- 他者と協力する場面を設定し、自分とは何か客観的に見つめられるようにする。
- 他者の良さも気付かせ、協力して学校生活を送ることができるよう指導する。

B 「関係の中での自己」のみが高い場合



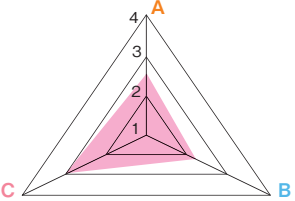
【傾向】

- 協調性が高く、集団になじみやすい。
- 自分の主義・主張がなく、安易に他の人の意見に賛成したり、他の人への依存性が前面に出たりする傾向があり、自我の埋没につながる危険性がある。

【指導の方向性】

- 自分の判断や行動に自信をもたせ、自分のよさが感じられる場面を増やす。
- 他者との比較ではなく、自分なりの目標の達成を目指すようにさせる。

C 「自己主張・自己決定」のみが高い場合



【傾向】

- 上昇志向が強く、進路意識が高い
- 自分のペースを守ることができず、わがままや自己中心的な真の部分が前面に出やすく、教師など意見の衝突も増える傾向がある

【指導の方向性】

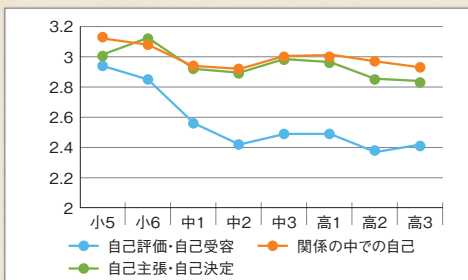
- 友達との関わりの中で自分の役割を果たしていることを実感できるようにする。
- 同じ事柄でも多様な考え方があり、受容できるような場面を設定する。

上の図は、13ページの自己評価シートの質問に生徒が1～4の得点で答えたものを、3つの観点から集計し、レーダーチャートで表したものである。「Aの自己評価の得点は高く本人に自信はあるように見えても、ほかの2つの観点の得点は低く人との協調性に困難を抱えている」など、自己肯定感が一面的に高いとも低いとも言えない、さまざまな傾向の生徒がいることがわかる。東京都の「自信 やる気 確かな自我を育てるために 基礎編」の第II部では、さまざまなパターンの自尊感情の傾向と指導の方向性も紹介している（URL参照）。

http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/09seika/reports/files/bulletin/h22/materials/h22_mat01a_02.pdf

出典：東京都教職員研修センター『自信 やる気 確かな自我を育てるために 基礎編』より抜粋

東京都における子どもの自尊感情の傾向結果



自尊感情の3つの観点では、小学生や中学生になるころに、特にAの自己評価が低下する傾向が見られた。その自己評価については、中学2年生や高校2年生の時期にも凹みがある。こうした傾向は、東京都が2008年度に行った別の自尊感情の調査結果でも見られたという。

対象：小学校5年生から高校3年生までの児童・生徒4016人
出典：慶応義塾大学『自尊感情や自己肯定感に関する研究報告書 平成22年3月』

自己肯定感や学習意欲、進路意識にも深くかわる

高校生の自尊感情はどのように揺れ動くのか

学校現場の声をもとにした3つの観点を比べると、これまで「自尊感情が低い」「高い」とひとくくりにされてきた生徒や学級集団にも、実際にはいろいろなタイプが存在し、望ましい指導の方向性もそれぞれに違うこと

が見えてきた（図表参照）。

「子どもの自尊感情や自己肯定感を、高いか低いかの二面で考えず、複数の次元でとらえて、自尊感情がバランスよく高まっているかをみるのが大事なのだと思えます」

また、3つの観点をともに、東京都の子どもの自尊感情を調査すると、小学生よりも中高生のほうが自尊感情は低い傾向にあることも確認できた（グラフ参照）。ただし、この傾向は一概にすべてが悪いとも言えない。

「思春期から青年期の前半に自尊感情が下がることは、世界中の多くの調査結果でも確認されています。その時期に『自分を見つめる』ことができるようになり、理想との落差や他人との比較から自己評価を下げてしまいうため、とみられています。民間の研究所が20～60代の自尊感情を調査したことがあるのですが、思春期のころよりも回復するという結果が出たんですね。そういう意味では、思春期や青年期の前半は、もともと自己否定や自己嫌悪が強くなりやすい時期だとも言えるのです」

自己肯定感の低下は多様な問題とリンクする

だが、生徒の自尊感情に無関心でいいわけではない。特に問題となるのは自尊感情が継続して低い状態だ。

「東京都の調査では子どもたちに対して、友人や先生との関係、家族との関係、学習意欲、進路意識なども質問したのですが、それらが良好かどうかと、自尊感情が高いかどうかには、すべてに相関関係がみられたのです。臨床現場では不登校の子とも向き合いますが、悩んでいる渦中の子つて、すぐ自尊感情が低いんですよ。自尊感情に目を向けて高めようとすることは、生徒が抱える悩みや課題に気づくこと、生徒のやる気や自信を育てることにつながります」

日本の子どもの自尊感情は、欧米や中国・韓国の子どもより低いというデータもある。伊藤先生たちの調査でも、中国の子どもは3つの観点すべてで、韓国の子どもは「自己評価・自己受容」「自己決定・自己主張」の2つの観点で、日本の子どもより自尊感情が高いという結果が出た。「文化の違いもあるのですが、この結果を過度に悲観しないほうがいい」と言いつつも「楽観視もできない」状況だ。

■ 自尊感情の傾向をみるための 自己評価シート(東京都版)の質問項目

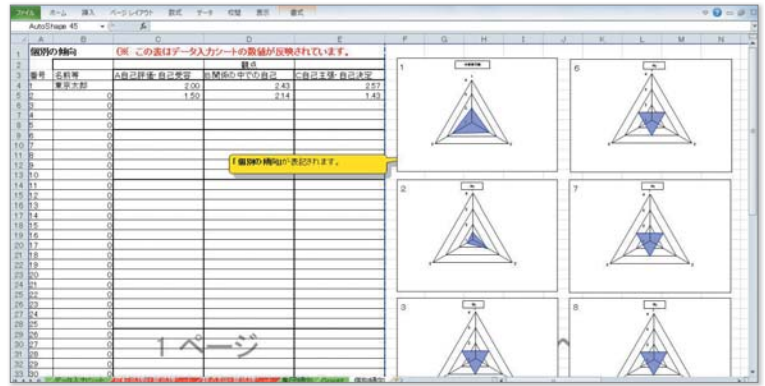
No.	項目
1	私は今の自分に満足している。
2	人の意見を素直に聞くことができる。
3	人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる。
4	私は自分のことが好きである。
5	私は人のために力を尽くしたい。
6	自分の中には様々な可能性がある。
7	自分はダメな人間だと思ふことがある。
8	私はほかの人の気持ちになることができる。
9	私は自分の判断や行動を信じるすることができる。
10	私は自分という存在を大切に思える。
11	私には自分のことを理解してくれる人がいる。
12	私は自分の長所も短所もよくわかっている。
13	私は今の自分は嫌いだ。
14	人に迷惑がかからないよう、いったん決めたことには責任を持って取り組む。
15	私には誰にも負けないもの(こと)がある。
16	自分には良いところがある。
17	自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している。
18	私は自分のことは自分で決めたいと思う。
19	自分は誰の役に立っていないと思う。
20	私には自分のことを必要としてくれる人がいる。
21	私は自分の個性を大事にしたい。
22	私は人と同じくらい価値のある人間である。

「先生方は安心して見ていた優等生の子が、自尊感情はひどく低かった例もありました。思い込みを解き放つことで、見えなかったものが見えてくることはあると思います」
また、自己評価シ

「どの生徒やどのクラスの自己肯定感が高いか、低いと横断的に見るだけになってほしくありません。自尊感情って生まれつきのものじゃないんです。体験やまわりからの評価で『変わりうるもの』。そこに注目して学校の取り組みを進めていただき、生徒の自尊感情が高まるのを感じてもらえたら、教育の力をすごく再認識できると思います」
例えば東京都の研究推進校は、次

「乱暴に言えば、何をやってもいい取り組みであれば、自尊感情につながれるわけです。さまざまな実践をされている先生には『生徒一人ひとりをしている』という共通項を感じました。基本に立ち戻るといふことなんです。ようね。ある先生は『子ども達の自尊感情があがったら、我われ教員の自尊感情もあがった』とおっしゃっていました。子どもが生き生きするほど、先生も生き生きとしてくる。それが私たちの目指すところだと感じています」

■ 「自己評価シート」データ入力シート



左の項目は、東京都教職員研修センターと伊藤先生が共同開発した「自己評価シート」の全項目。自尊感情をみるときは心理学者ローゼンバーグが作成した10の質問がよく使われていたが、この自己評価シートでは、学校現場で使われることを前提に、質問項目を見直している。自尊感情の観点として「他者」や「将来」に関する質問項目を入れているのが特徴だ。東京都教職員研修センターの下記URL(または東京都教職員研修センター 平成22年度紀要等で検索)からは、この自己評価シートのほか、自己評価シートの使い方をまとめた解説書もダウンロードできる。また、自己評価シートに生徒が記入した得点をパソコンに打ち込めば、自動計算して三角形の図にまとめてくれるエクセルシート(写真参照)もダウンロードできる。

<http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/O9seika/reports/bulletin/h22.html>

「あの子は自己肯定感が低いから」 で終わらせたなら意味がない

共有のモノサシがあると 教員間の生徒理解が深まる

では自己肯定感に着目すると、学校および先生は、生徒に対してどんなことをできるようになるのだろうか。

東京都教職員研修センターのウェブサイトに、伊藤先生と開発した、自尊感情をみるための「自己評価シート」やその解説書が公開されている。

これを活用すれば、生徒の自尊感情を多角的にとらえることができ、その傾向に合わせて「他者と協力する場を増やそう」「自分で判断する場をつ

学校の取り組みによって 生徒の自尊感情は変わりうる

「いくつかの視点からなる共有のモノサシがあると、『この観点からこの子を見たらかどうか』と先生同士の話も噛み合いやすくなると思うのです」
1トは使わなくても、3つの観点を学校全体で共有するだけでも効果は期待できる。あるいは、学校独自の観定の共有でもいい。

その共有のモノサシをもったならば、伊藤先生がぜひにと思っているのが、個々の生徒やクラスの自己肯定感の「変動」に注目することだ。

のような取り組みを進めたという。

① 学習内容で自尊感情を高める

教科などの学習に「自己をふり返る」「生命の尊さを考える」など自尊感情にかかわる内容を取り入れる。

② 学習活動・指導方法で高める

アクティブラーニングや協同学習、教員からの感謝などで、生徒に「できた」「認められた」実感をもたらす。

③ 家庭・地域に発信する

自尊感情に配慮した指導や言葉かけについて、保護者や地域の人にも発信し、校外でも実践してもらおう。

④ 家庭・地域と共に取り組む

地域の商店街での販売活動や、地域の高齢者や幼児との交流などを通して、生徒が達成感や充実感を得る。