

天沼小だより

文責

校長 大里 忠弘



自己肯定感の高い人の人生は宝の山

天沼小学校での子どもたちの活躍する様子をお伝えしたいところですが、臨時休校が続いており、なかなかそれも叶いません。そこで、子育てに関する情報提供をさせていただこうと思います。

前々号、前号と子どもの頃の自制心、我慢強さの重要性についてお伝えしました。今回は、自分の感情をコントロールしたり、粘り強く物事に挑戦し続けたりする態度と深く関係する「自己肯定感」について考えてみたいと思います。

「自己肯定感」という言葉、ときどき耳にします。「自己肯定感とは何か」どう説明しますか？自分は何でもうまくできると思い込むような、自信家の自信とは別物の、「自分を信じる」「どんな自分も受け入れている」という意味の自信のことです。

自己肯定感の低い人は、物事を始める前から自分を否定してしまうので、「うまくいくだろうか？失敗したらどうしよう」と不安が先立ち、実力の半分も発揮できません。反対に自己肯定感の高い人は、うまくいかなくても何とかかなると思えるので、「やってみよう！うまくいくかもしれない」「うまくいかなくても、また挑戦すればいいから、まずはやってみよう」と前向きになれるのです。挑戦し続け、やがて自分の目標を達成していきます。

人と比べるのではなく、今の自分をそのまま認めることが大切です。人と比べて得た自信は壊れやすいものです。勝負に負けたときにそうした自信は簡単に崩れてしまいます。結果や人からの評価でなく、頑張った自分や努力した自分を認められることが重要です。

自己肯定感の高い人は、すでに自分で自分を認めているので、必要以上に自分を大きく見せる必要がありません。

自己肯定感が高い人は、「やればできる」という自信があり、何事にも挑戦しようとしています。やってみて失敗しても、失敗から学ぶことができ、どんどん挑戦して経験を増やし、さらに自信をつけていきます。



「大切にされている」という感覚

どのようにして、自己肯定感を高めることができるのでしょうか。自己肯定感を育む基本的な条件は、「基本的信頼感」だと言われています。生まれたての赤ちゃんの頃から芽生える大切な感覚で、心と脳の発達的基础となる感覚です。



赤ちゃんには、身の回りのすべてに渡って親からの世話が必要です。親に世話をしてもらうことで、「自分は大切にされている」と感じ、「自分への信頼感」を獲得します。赤ちゃんは、親の世話を受けながら、愛情をそそがれ、「この世界は信じるに値する」と感じ、「他者への信頼感」も育ちます。周囲の人への警戒心など持たずに、素直により関係を築いていきます。

身近な家族から徐々に人間関係が広がり、友だちなどと良好なつき合いができるようになるので、少しずつ自己肯定感も高まっていきます。

ところが、基本的信頼感が作られる時期に、自分の存在が否定されるようなことがあると、世の中が良いものと思えず、自分自身を受け入れることができなくなります。虐待や暴力などは極端な例ですが、叱られ方によっても、自分を否定してしまうことがあります。

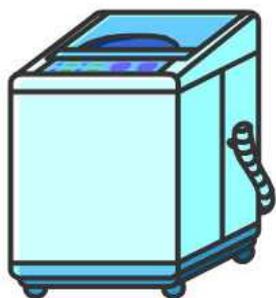
夜尿症に悩んだ A 君(9歳)

A 君は9歳の男の子。夜尿の相談で外来を受診しました。主治医の先生は、年齢的にも焦らず、様子を見ることで良いと考えました。しかし、母親は、夜尿の処理に困るといって、夜はおむつを付け、夜尿をするたびに叱責してました。

A 君は母親の手伝いもでき、成績も良い模範的な小学生ですが、母親には叱られてばかりで、「寂しい」「どうせぼくはダメなんですよね」と自己肯定感が低く、いろいろなことにも「自信がない、できない」と答えていました。

幼い妹がいるため、「お兄ちゃんだから我慢しなさい」と言われ、母親に甘えることができませんでした。いつも忙しくしている母親からは「そのくらい一人でやれないの」と叱られることが多かったということです。

お恥ずかしい話、私自身、小学生のころ、オネショをしたことがありました。二三次繰り返したような記憶があります。庭の物干しに、地図の描かれた布団が掛けられている



影像と、母親がにやにやしなながら、汚れたパジャマを洗濯機に入れている姿は思い出せるのですが、叱られたとか、責められたといった記憶がありません。母親に叱られたのだとは思いますが、よく覚えていません。夜尿はひどくならず、高学年になってからの宿泊学習にも何の不安もなく参加できました。少なくとも、あの失敗は私にとって心の傷にはなっていないのだと思います。