

自己肯定感を育てるための手引き

～心も体もいきいきと過ごすために～

三原市教育委員会

1 困り感は自己肯定感の低さが原因？！

学校生活を送る中で、「どうせ無理」と挑戦する前からあきらめたり、失敗することがこわくなったりすることはありませんか。また、人の評価を気にし過ぎて、ひどく疲れてしまうことはありませんか。

もしかしたら、それは「自己肯定感の低さ」が関係しているのかもしれない。

自己肯定感とは、「自分の価値を、何かができる・できないに関わらず、ありのままに認め、受け入れる感覚」のことです。

心も体もいきいきと過ごすために、自己肯定感の大切さ、自己肯定感を高める方法を一緒に考えてみましょう。



2 なぜ自己肯定感が大切なの？

(1) 「挑戦する力」「学ぶ力」が育つ

自己肯定感が高まると、「やってみよう」「失敗しても大丈夫」と思えます。そのため、新しいことに挑戦しようとしたり学習に意欲的かつ粘り強く取り組んだりできるようになります。

(2) 「立ち直る力」が育つ

自己肯定感とは、「自分には価値がある」という安心感につながります。その結果、失敗しても必要以上に落ち込まなくなり、不安やストレスに振り回されにくくなります。

(3) 「人間関係を築く力」が育つ

自分を大切にできる子は、相手のことも大切にできるようになります。そのため、必要以上に周囲に合わせたり他人と比較したりしすぎることなく、安心して友達や大人と関わるできるようになります。

3 自己肯定感を高めるために あなたができること

(1) 自分の「できた」を見つける

毎日寝る前にその日できたことを3つメモしてみましょう。

どんなに小さなことでも大丈夫です。できたことを見つける習慣をつけると、「自分って意外といろいろできてるじゃん!」と気付けるようになり、自分のよいところに目が向きやすくなります。

(2) 他の人と比べるのではなく「自分自身の成長」を見つめる

「自分より〇〇さんの方が勉強が得意でうらやましい」「〇〇さんは誰とでも仲良くできるのになんで自分はできないんだろう」など、つい他の人と比べてしまうことはありませんか。

見つめるべきなのは、「自分自身の成長」です。このような習慣をつけると、小さなレベルアップが楽しくなります。

(3) 心の中で「自分に優しい言葉」をつぶやく

失敗したときに「やっぱり自分はダメだ」と心の中で責めてしまうと、どんどん自信がなくなってしまう。失敗したときこそ、友達にかけるとような優しい言葉を自分自身にかけてあげてください。

自分の味方に自分になってあげることで、落ち込んでも復活しやすい強い心が育ちます。

宿題を最後まで
やりきった

先週より
計算のタイムが縮んだ

前より気持ちを
コントロール
できるようになった

友達に
「ありがとう」が言えた



今日は失敗したけど
次がんばれば大丈夫

4 こどもの自己肯定感を高めるために 保護者ができること

(1) 「結果」より「過程」を認める

テストの点数や試合の勝敗といった目に見える結果だけをほめると、こどもは「結果を出さないと自分には価値がない」という条件付きの自信しか持てなくなるかもしれません。

過程を認めると、失敗しても「自分の努力を見てくれている」という安心感が生まれ、次の挑戦への意欲につながります。

(2) 無条件に受け止める時間をつくる

話の途中で否定したり評価したりすると、こどもは「どうせ分かってもらえない」とあきらめ、だんだん話さなくなってしまうことがあります。

話を最後まで気持ちを受け止めながら聞くと、「自分は大切にされている」と感じることができます。

(3) 小さな成功体験を積ませる

成功体験が少ないと、「どうせ自分にはできない」と無力感が強くなったり、人と比べて落ち込みやすくなったりすることがあります。

少しがんばればできることに取り組ませ、できた瞬間を逃さずほめてみましょう。「できた!」という感覚をを日常的に積み重ねることで「自分はやれる!」という感覚を育てていくことができます。

前よりもうまく
できるようになったね

最後まで
やりきったね

そうかあ
それは悲しかったね

すごい!
どうやってできたの

あなたは
どうしたい?



**あなたが存在していること、それだけで素晴らしいことです。
自己肯定感を高めて 心も体もいきいきと!**