

『自己肯定感に思う』

「自己肯定感」という言葉は、教育現場においてはよく耳にします。この言葉の定義ですが、文字からの連想では「自己を肯定的に捉える感覚」となります。その他にも「自分自身に満足している」「自分にはよいところがある」と、自己に関する肯定的な評価ができる状態という捉えもあります。また、「今の自分が好きと思える」や「今のありのままの自分を受け入れることができる」という解釈もあります。

「自己肯定感」が高いと、一般的には、自分に自信を持っており、失敗を恐れずに挑戦する姿勢が見られるようです。また、何事にも意欲的だとも言えます。「自己肯定感」が低いと、これらとは逆の様子が見られる傾向があるということになります。

ですから、自己肯定感が高い方がいいのです。このことに異論をはさむ余地はないと思っています。ただ、自己肯定感がずーっと高い状態のまま一生を終えることができるかと言えば、そういう人はたぶんいないのではないかと思います（稀にそういう方もいるかもしれませんが）。むしろ、低い時の方がけっこうあるのではと推測します。

少し古いデータですが、「今を生きる若者（満13～29歳を対象）の意識～国際比較からみえてくるもの～（平成25年度調査）」（内閣府ホームページより）では、諸外国と比べて、日本の若者は、自己を肯定的に捉えている者の割合が低いとのことです（質問：「自分自身に満足している」）。ちなみに、7か国（日、韓、米、英、独、仏、瑞典）中、1位がアメリカで86.0%、6位が韓国で71.5%、最下位が日本で45.8%。

このデータからは、「日本の若者、大丈夫か？」と多くの方が思われるだろうと想像します。でも私は、この結果に対しては、共感を覚えるのです。「そうだよな。とりわけ若い時は、思うようにならないことがいっぱいあるからな」「今の自分に満足している」とは、なかなか思えないよなと。（ただ、思うようにならないのは、若い時だけではないのですが・・・）

自分のこれまでを振り返りますと（度々私事で申し訳ありませんが・・・）、中学時代は、勉強、部活、友人関係、どれもけっこう良好でしたので、自己肯定感が高い方でした（ちょっとうぬぼれた面があったかも・・・）。

ところが、高校時代は、入学後早々からどんどん自己肯定感は下がります。とりわけ、学習面はひどいものでした。理解できないことが多く、授業時間が辛かったです。特に数学はお手上げ状態。授業中に指名されるのが怖くてピクピクしていました。加えてまわりの生徒はけっこう分かっているような状況で劣等感を覚えました。予習しないとついていけないと思い取り組むのですが、時間ばかりがかかり焦りました。とにかくやらなければならないことが多すぎて、自分の限界を感じ、無力感に襲われました。試験の順位も右肩下がり。辛い高校生活で、唯一自分を肯定できる場が部活動（バレーボール）でした。これだけは、やりぬいたという自負があります。

大学時代も、低い状態が続きました。入試の点数が低く、本来志望した課程への入学ではなかったものですから。結果、好きでも得意でもない「理科」を専門にせざるを得ず、とりわけ実験や実習では苦労しました。改めて「人には向き不向きがあるよな」としみじみ思いました。耐え忍ぶ大学生活でしたが、友人には恵まれたことと、教育実習の終末授業を参観された教授から「間の取り方がいい」と褒められたことは救いであったと思っています。

教員になってからの11年は、好調と不調を繰り返しました。当然、自己肯定感にも波がありました。学級の児童生徒との関係性の良さと仕事の質には、私の場合強い相関がありました。いい時は、全てが上手くいきました（と、私は思っていました）。逆に、児童生徒との関係性がギクシャクあるいは崩れると、精神状態がどん底まで落ちてしまうことがまありました。こうなると、私の場合、すぐに顔に出てしまうのです（暗い覇気のない表情に・・・）。仕事の質も下がりました。

「いい時は、本当にいいだけだな。波がある。線も細い」と、尊敬する先輩教師や上司から指摘されました。言い換えると「逞しさが無い。打たれ弱い。対応力が乏しい」ということでしょうか。加えて「自滅型」でした。児童生徒との関係性で「ちょっと変だな」と不安を感じると、冷静に現状分析できずに修正できないまま、自分の思考や感情が、どんどん悪い方へ（自己否定的に）変化していきました。

「波がある。線が細い」は、自覚していました。それは、自分の嫌いなところでもありました。でも、懲りずに繰り返していました。教員になって1年目、6年目、11年目は、「この仕事、無理かな」という危機的状況に陥っています。とりわけ、11年目の危機は、「もうダメか」と教職を辞めることを真剣に考えました。精神的にもそうとう追い込まれていました。朝が本当に辛かったです。「学校に行きたくない」と思うのですが、一方で「1日でも休んだらもう立ち直れない」とも思っていましたので、わずかばかり残っていた意地で出勤しました（出勤はしましたが、仕事ぶりは芽えないものだったと思います）。この悲惨な状態は7か月程続きましたが、年度末頃に何とか気持ちが上向きになり本当にギリギリのところまで帳尻合わせしました。生徒や同僚、上司には、本当に迷惑や心配をかけました。見守り支えてくれたことに感謝しております。

11年目の危機（教職人生で最大級）を踏まえ、さすがに「このままではダメだ」と深く反省し、自己改革に着手しました。そして「1年通して好不調の波のない仕事をする」という目標を立てました。「絶好調は続かない」「今、調子に乗っていないか？」と、自分を制御することに努めました。背伸びせず、余力を残し、気持ちに余裕を持たせることを常に意識しました。結果、安定的に1年やり通すことができました。このことは、大きな自信につながりました。加えて、“自分一人で頑張る（背負いこむ）”から、“役割を分担し、チームで対応する”というふうに、仕事への構えが大きく変化しました。この時あたりから、組織対応の良さとそのコツを掴んだように思っています。

繰り返しますが、自己肯定感が高い方がいいのです。ただ、私見になりますが、そこそこ高ければいいのではと思っています。あまり高いと、うぬぼれと紙一重ではないかと。時に、下がってもいい。そういう苦しい状態の自分とちゃんと向き合い、何が課題かを見極め、修正できることが大事かと思います（私の場合は、この状況になるまでに、随分とかかりましたが・・・）。

自己肯定感が低すぎるのは危険です。強い自己否定の状態ですので、時に命にかかわってきます。ですから、そこそこの高さの自己肯定感を持てるようにすることは大事だと考えます。まずは、他者から認められるとか賞賛や感謝の言葉をかけられることはとても良い影響を与えます（このことを周りの大人はよく押さえておくべきです）。さらに、「自分は人の役に立っているんだ」という自己有用感を味わうことはとても有効です（これもまずは、大人がこういう場を作ることが大事です）。また、何らかの取組（5分くらいでもいいのです）を2週間継続できると、自己肯定感は向上すると言われています（まずは成功体験を重ねることから）。

難しいことだとは思いますが、今の自分を甘すぎず辛すぎずに評価できるとことが肝になると思っています。そして「今の自分、けっこう好きかも」と思えるようになると、肩の力も抜けて、視野も広がり、意欲が増し「人生、捨てたもんじゃないな」と、前向きに生きようとする力が湧いてくるのではないかと思います。