

『自分と向き合う』

今回の全国学力・学習状況調査における「児童・生徒質問紙調査」の結果を見ますと、「自分には、よいところがある」「人の役に立つ人間になりたいと思っている」という項目が、全国のポイントよりも高かったです。これは、ここ数年の調査結果からは見られなかった状況ですし、好ましい傾向だと思っています。江差の子ども達に、自己肯定感や自己有用感が育ってきているのかなと捉えています。

ちなみに、自己肯定感とは「自分もまんざらじゃない。なかなかやるじゃん!」という感覚で、自己有用感とは「自分は必要とされている。人の役に立っているんだ」という感覚です。この解釈は、これまでの経験上からのもので、人に伝える場合このような表現だと、わかりやすいかなと思っています。

「あなたの長所は何ですか?」と問われた時に、「自分に、良いところあるかな?」と言葉につまることがままあるのではないかと思います。逆に、「短所なら、いくらでも言えるのに」と。

改まって、「私の長所は〇〇です!」と、ズバツと言えるのは、何らかの面接試験で自己アピールする時くらいかなと思っています。日常の会話の中で、自分の長所を持ち出すことはまずないと思いますし、そうしなくても生活に支障はありません。ただ、自分の長所や短所を理解しておくことはとても大事ですし、これから生きていく上で、有益なことだと思っています。

ところで、自ら内面に問いかけ、自分の言動を振り返った後に、自分の長所や短所を認識することができるようになるのは、小学校高学年くらいからかなと押さえています（あくまで私の経験上からの捉えです）。中には、小学校中学年くらいからできる子どももいると思いますが、多くの場合、自ら気づくよりは、他者からの言葉によって気づくことの方が多いと思います。とりわけ、周りの大人からの言葉（その子どもの特徴に関する言葉）は、とても影響が大きく重要です。その言葉によって「自分は、やさしい」「自分は、明るい」「自分は消極的」などと、子どもは自分の良さや短所を認識するからです。したがって、このような場合の声かけには、配慮が必要です。一呼吸置いて、言葉を吟味することが大切です。そして、短絡的、感情的にならず、落ち着いた状態から発せられる言葉で在りたいものです。

さて、自己肯定感や自己有用感が高い子どもは、自分に自信を持っています。ですから、新しいことにチャレンジする勇気も持っているし、何事にも積極的です。困難なことにも耐えて乗り越えようと努力します。他者への思いやりも持っています。

では、どうすればこれらの感覚が育つのでしょうか。

「どうせ自分は、何をやっても駄目だ」は、自己肯定感とは対極の感覚（自己否定）。この状態は、おそらく日々または折に触れて「お前は何をやっても駄目。やるだけ無駄」などのような言葉を言われ続けると、こうなると思います。機を逃さず、認め励ますことがとても大事です。

そして、成功体験を増やすこと。「自分って、なかなかやるじゃん！」という感覚は、何かに取り組み成功したから得られる感覚です。したがって、具体的な目標を設定し実行するということが大事になります。ここで留意すべきは、目標の立て方（どんな目標にするか）と評価の仕方です。困難度の高い大きな目標からスタートするのではなく、初めは、小さな（まずは、やろうとしたらすぐできることから）目標から設定し、実行する期間も短めにして、ふり返りを行います。ここで、「できたぞ！ やったぞ！」という達成感を味わえるようにします。ここが階段の1段目になります。第1段を上れたら、次の目標を設定していく。この繰り返しから成功体験が増え、自己肯定感が高まり、自信が少しずつ持てるようになります。なお、以上の過程を記録し、目で見えるようにしておくことはとても効果的です。

周りの大人の姿勢がとても大事になります。基本的には、「見守る」ことが大事ですが、子どもを良く見て、適時アドバイスしたり相談にのったりするなど、いつでも手を差し伸べることができるようにしておくことです。手や口の出し過ぎは厳禁。子どもの様子を全く見ない、関心を持たないのも厳禁。

なお、“失敗や挫折を乗り越える経験”は、“非常に質の高い成功体験”となります。難しいことではありますが、成功と失敗をバランスよく経験させることが、たくましく生き抜く力を培うことになると考えます。

最後に、感謝される場面の設定を工夫することが大事です。「ありがとう」「助かったよ」という言葉をかけられるような機会を逃さない。ちょっとした工夫や配慮で、いくらでも子どもに感謝の言葉を言える機会をつくることができます。この感謝の言葉が、自己有用感を育てます。

また、本や、ドラマ・映画の登場人物の生き方に感動する。「いやーよかった」「ああいうふうになりたい」という実感も、私は、自己有用感を育てる良い刺激になると思っています。