

# たっぷり愛して自己肯定感

子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

## 日本の若者の現状

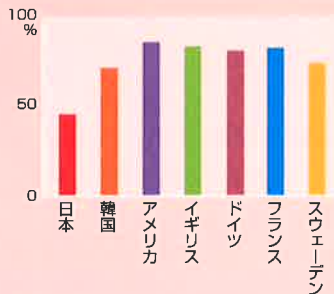
日本の若者は諸外国と比べて、自己を肯定的に捉えている者の割合が低く、自分に誇りを持っている者の割合も低い。

日本の若者のうち、自分自身に満足している者の割合は5割弱、自分には長所があると思っている者の割合は7割弱でいずれも諸外国と比べて日本が最も低い。

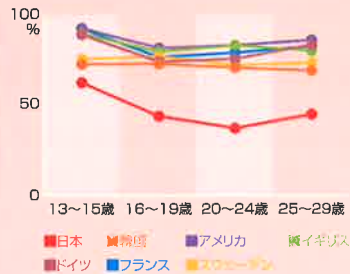
年齢階級別にみると特に10代後半から20代前半にかけて諸外国との差が大きい。(図表1、2)

図表1 自分自身に満足している

1.全体

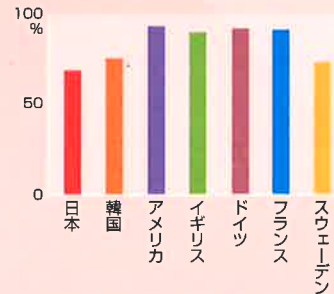


2.年齢階級別



図表2 自分には長所がある

1.全体



2.年齢階級別



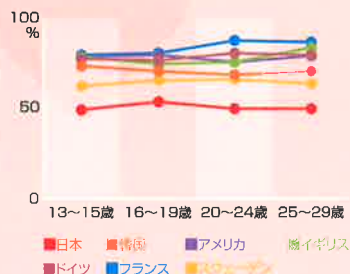
日本の若者のうち、うまくいくかわからないことに対し意欲的に取り組むとした者の割合は5割強で諸外国と比べて低い。また、こ一週間の心の状態について、つまらない・やる気が出ないと感じた若者の割合は8割弱で諸外国と比べて高い。そうした傾向はいずれの年齢層でもみられる。(図表3、4)

図表3 うまくいくかわからないことにも意欲的に取り組む

1.全体

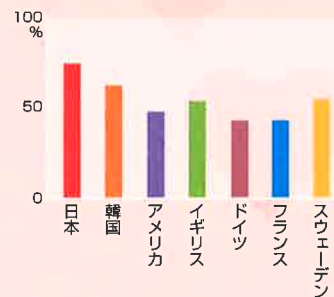


2.年齢階級別

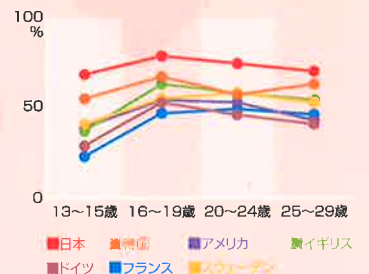


図表4 つまらない、やる気が出ないと感じたこと

1.全体



2.年齢階級別



(内閣府 平成26年 子ども若者白書より)

出典：「NPO法人 子ども達の環境を考えるひこうせん」作成資料より

# たっぷり愛して自己肯定感

子どもの自己肯定感を育む大人のかかわり

## 子どもの心の発達のみちすじ



### 10歳までにたっぷり心の栄養を

日本の子どもの「自尊感情」は、4年生ぐらいからぐっと低くなっていく傾向があります。つまり、それまでにしっかり「自尊感情」を高めていく必要があるということです。「自尊感情」がしっかりと根付いていると、多少の困難な場面を目の当たりにしても「自分なら大丈夫」と思えたり、人にいやな事を言われてもくじけな強い心に育っていきませんが、悪い面やできないことばかりを指摘されていると「自分がまあまあ好き」という気持ちは根付いていきません。

## 自己肯定感とは？

自分の短所も長所も含めて、自分の価値として受け入れること。単に自分に自信があるとかないとか、ということではなく「私は存在価値がある」「大切な人間だ」「必要な存在だ」「生きてていいんだ」「私は私でいいんだ」といった気持ちのことを自己肯定感と呼んでいます。

## 自己肯定感が育まれるには？

- ①人から尊重される(存在に対する自信・安心)  
受け入れてもらえる、友だちと仲良くする、人気者になる、好かれる
  - ②人から認められる(能力への自信)  
勉強・スポーツ・遊び・活動などを通しての充実感達成感・成功・到達
- 社会的欲求の充足(人とかかわる・孤独から解放される)の中で育つ  
「人から尊重されたい」、「人から認められたい」  
\* 不足すると、精神状態が下がる(意欲や希望を失う)

## 心の基礎体力を鍛える

病気に負けない強い身体を作るためには、しっかり食べて、しっかり寝て、運動をして、長い時間をかけて少しずつ鍛えていかななくてはなりません。それと同じで、心の基礎体力を作るには、大人が子どもの気持ちを受け止めて、共感することが必要です。長い目で、心の基礎体力を少しずつ鍛えていきましょう！

大切な子どもたちへ素敵な贈り物

## 大人にできること

甘えを満たしてあげる

スキンシップや行動、言葉で愛情を伝える

子どもの良いところにアンテナを立てる

よい面も、悪い面も受けいれてあげる(完璧な人間なんていないのです)

反抗期を「自己主張期」と考える