

# 特集 自己肯定感は幸せの木の根っこ

今回の特集を組むにあたり、在園児の保護者のみなさまにアンケートをお配りして、様々なご意見を書いていただきました。ご協力ありがとうございました。

その回答には本当にいろいろな考え方捉え方が表れていて、とても興味深いものでした。「自己肯定感」というのはただの言葉ですから、それに付随する思考や内容はたくさんあるし、意味や定義を一つに絞れるようなものでもないでしょう。今回の特集でお伝えしたいのは、舞鶴幼稚園（の教師たち）が大事にしたいと考えている「自己肯定感」についてです。そして読んだ後には大人もホッとでき、自分自身への自己肯定感も持てるようになつてほしいという願いを込めて特集を進めていきます。

ひとつ、ヒントを書きましょう。



来年度（2018年度）より新しい教育カリキュラムが文科省より交付されます。その中にも自己肯定感に関わる内容が記載されていますが、そこに書かれている自己肯定感の中身やそのもととなる考え方は、私たち舞鶴幼稚園の考えとは全く違うものです。簡単に言うと、文科省の出すカリキュラムの中では「できなかつたことができるようになることで自己肯定感が高まる」「がんばつてやり遂げることで自己肯定感が高まる」などという内容で書かれています。しかし、できることが増えないと自己肯定感は身に付かないのです。がんばらなければ身に付か

ないものなのでしょうか？ 私たちはまったくそう考えません。

その答えについては、特集を読み進めていくうちに理解していくだけだと願っています。

## 自己肯定感とはなんにか

舞鶴幼稚園では幼児期に獲得すべき最重要課題が「自己肯定感」だと考えています。発達心理学者のエリクソンは乳幼児期に乗り越えるべき課題は「基本的信頼感」（人を信頼する感性や感覚。ひいてはそれが自分が生きている世界への信頼となる。）だとしましたが、それと大いにつながります。「基本的信頼感」が他者への信頼だとしたら、「自己肯定感」は自分自身を受け入れること、と言つてもいいでしょう。その二つは両輪で進んでいくもので、どちらか片方だけでは社会の中でよりよく生きていくために十分ではないと考えます。

実は、「自己肯定感が大事だ」と言われ始めたのはわりと最近の話です。受験戦争の問題、地域力の減退、子育て家庭の分断による孤立化、アダルトチルドレンなど親と子の問題の増加、うつや自殺などの精神的疾患の増加、生きづらさを感じる人の増加などが明らかになってきた後、カウンセラー臨床の現場から提唱されるようになつたのが「自己肯定感」でした。自己肯定感を問題なく持っている人は、ことさらに「自己肯定感は大事だ」とは思いません。それに気づかないくらい自然なものだからです。それが大事だと言われるようになつてきた背景には、やはり社会に閉塞感を（無意識的にも）感じる人が増えてきたからでしょう。その状況を開拓し、私達みんながよりよく生きていくためには、やはり「基本的信頼感」と「自己肯定感」の大切さを今一度確認したうえで、子どもとの関わりを、また大人同士の関わりをつくっていくことが重要



『またおこられてん』 童心社  
作・小西貴士 絵・石川えりこ  
親がはっとさせられる本。読んだ後はちょっとやさしくなるかも…

だと考えています。

それではよりよく生きるために大事だとされている自己肯定感とは一体どのようなものなのでしょうか。次からは分かりやすいようにキーワードに答えるかたちで一緒に考えてみたいと思います。

## 自己肯定感は「自信」ではない

考える時に混同してしまいがちなのは「自信」でしょう。自信を持つことでもちろん大切なことです、どちらの方が重要かと言えば、確実に「自己肯定感」の方が大切です。また、自信がつくことで自己肯定感がより身に付くわけでもありません。それらは別のものです。

「自信」とは、「僕はこんなことができるんだ」「私ってここがすごい」と、自分ができることや能力に誇りを持つことです。もしくは「以前はできなかつたことがこんなにできるようになった」などと、自分自身の変化や成長を自信に思うこともあるでしょう。

それに対して自己肯定感は「できること」や「能力」によって左右されるものではありません。むしろ「できない自分」「足りない自分」「弱い自分」にも引け目を感じることがない心構え、とも言えます。だから、強くなることによつて、大きくなることによつて、自信をつけることによつて、自信をつけることによつて自己肯定感をつけようすることは、少し考え方がずれています。むしろできなかつた時、上手くいかなかつた時にこそ、自己肯定感を身に付けるチャンスが隠されているかもしれません。それを、「いいんだ



『ぼくにげちゃうよ』ほるぶ出版  
文・マーガレット・W・ブラウン  
絵・クレメント・ハード  
どんな自分になんでもお母さんは受け止めてくれるんだ!という安心感が伝わってくる。

## 自己肯定感は何かを獲得するために使うものではない

自己肯定感を持っている子はぐんと伸びていくのか?

## 自己肯定感は能力ではない

よ」と許してもらえることが、確実にできない自分を受け入れることにつながっていくだろうからです。



『子どもへのまなざし』福音館書店  
佐々木正美・著  
やさしい言葉づかいで丁寧に大切なことを教えてくれる。読んでいると雰囲気もほっとします。

それはもちろん伸びていくでしょう。きっと自然体でその子の持つている力を發揮しつつ成長していくことだと思います。ただし、どんな力が伸びていくのかは、周りの人間が決めたり考えたりすることではあります。もしかしたら親がまったく望まない方向に伸びていくこともあるでしょう。親とは違う人間ですから、当然と言えば当然です。それを分かつてていることが大切です。

自己肯定感とはいろいろな力が伸びていく土台となるものではないからです。「こんな力をつけてほしいからその前にしっかりと自己肯定感を身につけさせなきや」とか、「後で力が花開くらしいから今は親も辛抱して自己肯定感に専念しよう」などという言葉は自己肯定感を低く見ている言葉です。目的が先の方にあるからです。私たちはそう考えません。自己肯定感を身に付けることこそが、子育てや幼児教育の何より優先すべき目的だと考えます。それはその子の幸せと直接につながっていることだからです。



## 自己肯定感はほめて伸ばすものではない

子どもはほめて伸ばしましよう、という言葉が当たり前のように使われる事もありますが、実はすべてがそうとは限りません。「ほめる」という行為から促されるのは、あくまで他人からの動機づけであって、自分自身から出でてくる意欲とは違うものです。もちろん自信がつくきっかけになつたり、何かが好きになるきっかけになつたりはするでしょうが、その場合も「ほめる」というより「共感する」ことで強化されることが多いでしょう。無理してまでほめることは逆効果のこともあります。

子どもは大人の本音を直感的に察しますからね。自然に出てくる共感の言葉（すごいねえ、びっくりしたー、などその場面によっていろいろあるでしょう）によって、信頼関係もつくれていくし、自信もついていくでしょう。

ただし、そのことと自己肯定感とはまた違うことです。右記したよう

に、自己肯定感は成功体験を重ねることで身についていく感覚ではありません。むしろ、失敗した時や上手くいかなかつた時、その子の弱さがどうしようもなく出てきた時にこそ身に付けるチャンスがあるのです。

赤ちゃんはどんな時にでもよく泣きます。赤ちゃんから少し大きくなつたくらいの子どもでも、何かあればすぐ泣きます。そんな時皆さんはどういう言葉をかけますか？きっと「よしよし」と言いながらあやしめたことと思います。その「よしよし」という言葉、そしてその時子どもに向かふ気持ちこそ、自己肯定感を育む一番効果的な関わりでしょう。それは幼児期の子どもでも、就学以降の子どもでも、なんなら大人に対しても同じだと思います。つまりそれは「ゆるし」です。「よしよし」というのは、泣いてはダメだ、という否定の言葉ではありません。その子に寄り添いつつ「大丈夫だよ」「そばにいるよ」「分かっているよ」という気持ちで、泣いていることも含めてその子のすべてを受け入れてゐる状態です。

子どもがだんだん大きくなつてくると「よしよし」という言葉を使う機会は減つてくるでしょうが、ゆるし受け入れるというその気持ちは変わらず持つていてほしいと思います。できれば子どもに対してもう一つ言及しておきたいことがあります。大人同士の人間



『おこだでませんように』 小学館  
くすのきしげのり・作 石井聖岳・絵  
元気ものの男の子でお困りの方、必見の絵本。

関係でも基本にあるといいなとも思います。

その「ゆるし」の気持ちを受けることが、自己肯定感を育む一番の近道なのです。それにより、ありのままの自分でいいんだ、弱い自分でもいいんだ、世界はそれでも自分を受け入れてくれるんだ、という無意識の感覚が育つていきます。それこそが自己肯定感なのです。

## 自己肯定感は自己中心的思考やわがままとは違つ

その子の弱さをゆるし受け入れることにより自己肯定感が育まれていくとは書きましたが、それはその子の要求を全部受け入れることとは違います。例えば、「あのおもちゃを買って」と子どもに言われ、その要求に応えて買ってあげることでは自己肯定感は育たないでしょう。（もちろん親に経済的余裕があつて精神的余裕がない時は買ってあげるのもいいでしょう。うまくすればそれによって育つものもあると思いません。）

「今日は買えない」と応えると泣き喚く子もいますよね。そんな時に、怒るでもなく突き放すではなく、ただ共感すること（欲しかったんだねえ、その気持ちは分かるよ、など）、泣くこと自体は否定しないこと（よしよし、とだっこしたり）などで、要求はたとえ却下されたとしても、それによつてくじけた自分自身は否定されず受け入れてもらつたということが、自己肯定感につながります。もちろん、親も人間ですから、いつもいつもそんなに優しくはできません。余裕がある時でいいんですよ。

自己肯定感を持つている子は、自己を肯定するあまり、自分が悪かつたと認めることができないのか？そんなことはない、これまでを読んだ方は分かると思います。むしろ逆でしよう。自己肯定感をしっかりと持っている人は、何か問題が起つた時に、まずは自分に非があつたと思うことが多いそうです。それはなぜか？それは、自分に非があつて問題が起つたとしても、そのこと自体が自分自身を否定することにはつながらないことを知つてゐるからです。

もうひとつ、自己肯定感を持っている人は、他の人の弱さやできなさもゆるし受け入れることができます。自分が許された経験を多く持つてゐる人と、自然と周りの人にも同じようにふるまうことができるのです。

そうやってお互いに弱さやできなさをゆるしつつ認め、力を補い合つて運営していく社会こそが、平和な住みやすい社会ではないでしょうか。



ここまで読み進めてみてどうでしよう？舞鶴幼稚園が考えている自己肯定感についての理解は進みましたか？もちろん明確な正解があるような言葉ではありませんので、あくまで私たち教師が考えている自己肯定感です。

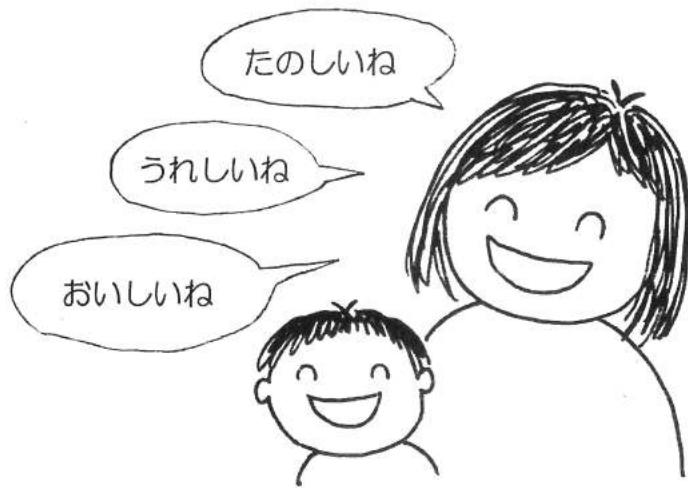
簡単にまとめると、「弱いところ足りないとこも含めて、ありのままの自分をよしとして受け入れる感覚」と言えるでしょう。その感覚が育つていくおももとは、赤ちゃんの頃から「よしよし」と存在まるごとを受け入れてもらう経験です。そして少し大きくなつた後も同じ心持で接してもらうことで自己肯定感は育つてきます。幼稚園でもそういう関わりを受け、次には自分だけでなく他者もゆるし認め合える関係になつてきます。舞鶴幼稚園ではそういう関係性を目指しながら日々の保育を行つています。

それでは、園の中で具体的にどのような場面で自己肯定感に関わる関係性が育つていくのか、いくつかの例を、次のページより各学年ごとに紹介したいと思います。



## はなぐく (年少)

一緒に遊んだり、笑ったり、食べたり、歌つたりする中で、子どもの気持ちに共感することを大事にしています。



まずは、安心できる教師の共感が

いざなは友達関係の中で子ども同士の共感に

拡がっていか、認め合う仲間関係につながっています。

時には「(活動を)したくない」「いやだ」ということもあります。そんな時に気持ちに寄り添い、共感します。

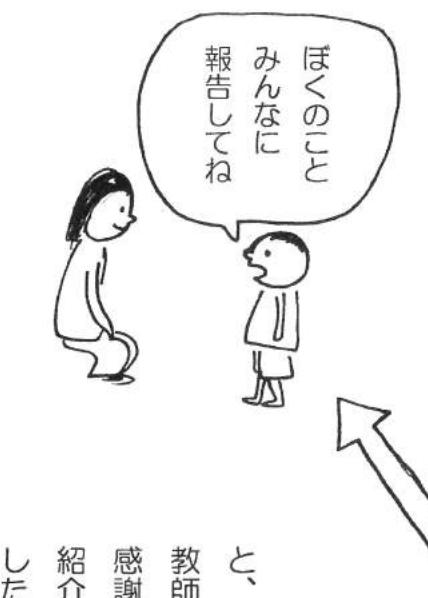


したくないときがあるてOK、  
できないことがあってOKというスタンスで、  
どんな気持ちも受け止めます。

## つやくわ (年中)



次の日…



した。

と、こうなことがありました。

教師は、その場でその子に感謝を伝え、みんなの前に紹介することはしませんでした。

それは、何にしてもみんなに認められるだけが喜びではないこと を経験してほしかったからです。

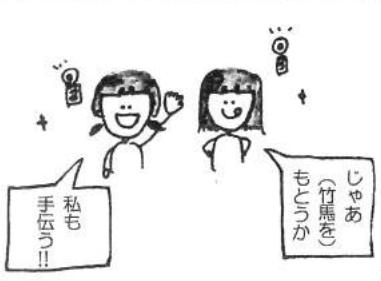
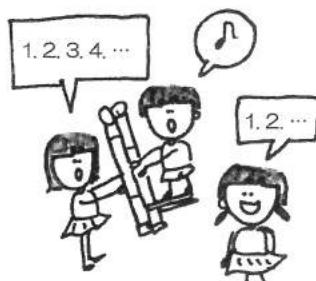
ほめられたために行動するようになってしまったまわないように思えると同時に、片づけをがんばったそのこと自体を自分自身の喜びにしてほしいと考えました。

## ひかりくわ (年長)



運動会で竹馬をすることにになった光組さん。みんな一生懸命練習します。竹馬になかなか気持ちが向かないA君も、教師と一緒にがんばっています。

Bちゃんど○ちゃんは A君に力を貸してくれました。



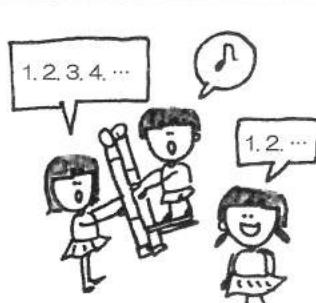
③

気づけば  
A君の周りには  
お友達がいっぱい。  
みんなが応援し、  
見守るなかで、  
A君は  
黙々と練習を  
つづけました。

④



⑤



⑥



お互いに仲間としての関係ができるている  
光組さんたちは、友達ができるないことが  
あってもばかりしたりしません。

また、ことさらに自分ができることを自慢しない姿からも、自己肯定感が育つ  
ことがあります。

後日…  
A君が竹馬に乗れるようになったことを報告すると…。  
子どもたちは拍手をして一緒に喜びました。

⑦

片づけの時間を過ぎ  
てもなかなかグループ全員  
が揃わないAグループ…。

① グループのみんなで  
呼びに行きますが…。

② それでもBちゃんに  
戻ってきてほしい  
Aグループのみんなは  
Bちゃんを追いかけます  
がります。

③ 運動会の練習が始まり、ドキ  
ドキしてなかなかリスクに入  
れないAちゃん。

教師に  
「入れそなものはある?」  
と聞かれ、  
「でんでんむしだけ…入る…」  
と言いつつ、周りを  
気にしている。

④ 集団遊びの『でんでんむし』  
が始まる前に教師が  
「Aちゃんと

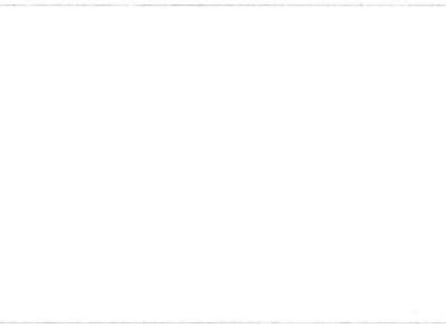
おらん!!

⑤ そろったグループから  
ゲームするつてよ

⑥ いきます。



⑦ なんで?と聞かれ、  
ゲームができないから…  
ではなく  
同じグループのお友達が  
いないことが心配で  
気になる、困る  
と話すAグループの  
子どもたちでした。



⑧ 友達に受け入れて  
もらえたことで  
次回からの  
練習でも  
「でんでんむし  
はする!!」と  
張り切って  
いました。



⑨ そして  
運動会当日。  
お客様も  
多い中、  
Aちゃんは  
Aちゃんと  
友達と一緒に  
集団あそびを  
やりきりました。

## 自分自身、自己肯定感がないのではと 悩んでいる保護者の方へ

皆さんに書いていただいたアンケートの中で、「自己」肯定感がない親が育ても子どもに自己肯定感は育つのか」と心配している方々がいらっしゃいました。その方々へ向けての回答です。

自信がないことと自己肯定感がないこととはまったく違います。自分に自信がなくても自己肯定感はしっかりと持つことができます。これはあくまで意味きつい言い方かもしれません、まずは自分の弱さ、できなさ、悪い部分から逃げずに受け入れましょう。それは克服するという意味ではありません。それも含めて自分であるということを認めるということです。克服する必要はありません。そのまま何も変わらなければなりません。それでも含めて自分であるということを認めることで、弱点欠点も、同じようにいとおしいものとして受け入れるとなおいいです。みんなお互いままで。

自己肯定感は頑張って身に付けるものではないのです。頑張らなくていいんだ、と分かることです。力があるかないかの問題ではなく、世界の見方の問題なのです。ここでのポイントは、生きていること生かされていることへの「感謝」かもしれません。

生きることに自信は必要ありません。自信がなくても幸せになれます。しかし幸せに生きるために自己肯定感は大きな力を出してくれます。自己肯定感がまたたくないとしたら、その人は生きる歩みを進めることが困難になります。おそらく皆さんは自己肯定感を持っています。それに気付いていないだけか（まったく気にしていない人はもちろん気付く機会もないだろうし、この特集を読む必要もありませんよ。実はそれが一番いい生き方だと思います。）別なものと勘違いしているかのどちらかでしょう。

最近の風潮、社会的な雰囲気として、「こうでなければならない」

「こうすべきだ」という押し付けの空気感のようなものがあるような気がします。例えば、「明るく元氣でいましよう」「いつも笑っていましょう」「努力して頑張っているのはすばらしい」などなど。否定しようのない価値観かもしませんが、それが「すべきこと」になると、とたんに息苦しい世の中になると思いませんか。「常に明るく振舞い元氣でいるなければならない」「泣いたり悲しむのではなく笑っていなければならぬ」「努力しなければならない」「頑張らなければならない」「友達をつくらなければならない」という思いがあるとしたら、それは強迫観念です。そういう時代からの強迫観念が自己肯定感の妨げになってしまっているかもしれません。

元気でなくともいいのです。笑っていなくともいいのです。友達がいなくとも、努力しなくとも、いつでも人は幸せになれるのです。

人は今すぐでも変わることができる、と言ったのは哲学者、アルフレッド・アドラーです。その考えを分かりやすく、そして面白く読むことができる本を紹介しておきます。岸見一郎・古賀史健著『嫌われる勇気』『幸せになる勇気』（ダイヤモンド社）です。読み物としてもとても読みやすく面白いので、生きづらさを感じている方はよかつたら読んでみて下さいね。



「自己肯定感」という言葉を考えた時に、私たち教師もまたそれぞれ思いがあります。次のページより、舞鶴幼稚園教師たちの自己肯定感に関する経験（自らの経験、見聞きしたこと、保育の中のことなど）を書いたものを紹介いたします。みなさんと同じくいろいろと悩み考えながら過ごしている仲間なんだということが分かつてもらえるといいなと思います。

子どもの頃、いろいろな習い事をしていました。ピアノ、ダンス、スイミング、塾…。ダンスは自ら習いたいと言いましたが、母からの勧め始めました。（行くのは嫌ではなかつたのですが）

母は学校などで何かある時に困らないようにと通わせていました。それもあり、学校生活で壁にぶち当たつたり、とつても困る！といった苦い経験なく過ごしてきました。受験も運よく志望校に入ることができ、母子ともに挫折のような苦い体験はしませんでした。

弟も同じで、スイミングと塾に行つており、高校まで苦労なく過ごしてきました。母も安心していました。ところが大学受験で初めてうまくいかず、弟はがっくり、母はそれ以上に落ち込み、掛ける言葉もない状態…。うまくいかなかつた子どもの姿を今まで見てなかつただけに、ショックというかとにかく受け入れるのに時間がかかっていました…。

ある夜の母（保育者）との会話です。

母「小さい頃に親に受けとめてもらうことって大事よね。義母が『子どもは家で甘やかすと外でやつていけなくなる』といつも言つていたけれど、私はそうは思わなかつた。」

私「安心につながるし、失敗しても帰る所があるつて子どもが分かるだけで、頑張れるよね。」

母「そう、失敗した時が特にそうよね。私はKちゃんが小さい時はよく名前を呼んで触れ合つてたんだけど。『しつけ』と思つて厳しくしても、その子が満たされないまま育つてゐるから大人になつたら安定しないよね。怒られて受けとめられなかつた子が大きくなつて、親に何か言わるとすぐに反論するところも見るし。」

きつかけの話は忘れましたが、じつくりと話した夜でした。

公園で見た、ある場面です。ブランコに乗ろうとしている女の子（3～4歳）、父が強めに押すと、

子「イヤだー、こわい！」

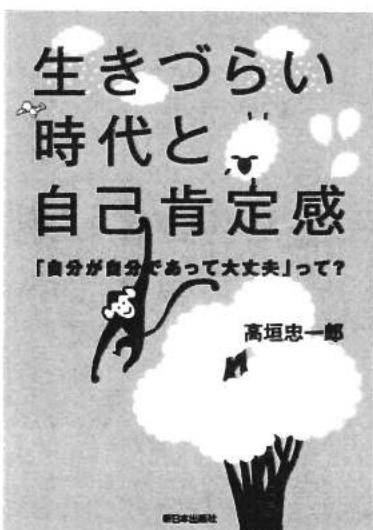
父「こんぐらいせんとおもしろくないよ」

子「やめてー」と泣きそう…

母「いつもはこのぐらいであそぶんよ」と弱めに押す  
父「そんなんおもしろくないやん！○○ちゃん（妹）に替わり！」  
おもしろいかどうかは本人が決めることじやないかなと思ひながら見ていました。やはり「共感」が大事だなと思いました。

自分の家庭での話です。息子が台所仕事にはまつていて、「お豆腐切るの手伝つてー」と頼んだところ、珍しく、「今したい気分じゃないからいい」と断られたことがありました。大人びた口調に思わず吹き出して終わりましたが、「したくない」気持ちを受け入れるのは難しいですね。

他にも、何かをこぼした時、夜中におねしょで起こされる時…などの、失敗した時の対応、大事なんだけど難しいです。怒りはしなくても、不機嫌な感じはおさえきれず…



『生きづらい時代と自己肯定感』  
新日本出版社  
高垣忠一郎・著

研究と臨床の両方で知識と経験を積み重ねてきた著者が、日本社会に危機感を持ちつつ著した本。

父は昔から何でも「一番になれ！トップになれ！」私たち姉妹二人にずっと上から言う人で、小学生の頃からいつもお酒を飲んだ夜は延々と説教されていました。頑張っていても結果が出ないと意味がない、結果が全て！そんな父の考えが大嫌いで、説教される時間は苦痛で仕方がなかったです。

父は自分の示したレールの上を行くのが間違いないからと、黙つてお父さんの言う通りにしてみなさいと言い、とにかく父の描く理想の子ども像になろうと必死でした。でも私は勉強はそんなに好きではなく、ましてや何でもトップになれという気持ちには共感できず、私なりに反抗していました。反対に妹は、父の言うことをその通り素直に受け止め、父の期待に応えようとまじめに言うことを聞いて、反抗しませんでした。妹は偏差値の高い高校に入り、歯科大にストレートで合格し、父は満足そうでした。一方私は、何とか軌道修正しようとした父が、女子高になら文系の私も難なく入れるだろと専願入試を勧めてきて、私は女子高に合格し、その後大学に進学しました。

その後、父の理想を押し付ける子育てが招いたことは、妹のうつ病でした。幼いころから全く反抗もせず、親の言う通りに生きてきた妹は、自分で考えて決断することや、おかしいと思つても反対することの経験が少なすぎて、いろいろな人の関わりがうまくできず、突然大学に行けなくなり、その時から通院が始まり、薬とつき合いながら過ごしています。父は、妹がそのような状態になつたことにショックを受け、自分が正しいと思ってやつてきた子育てのどこかに間違つてあつたのだと考えていました、それと同時に、やはり自分は間違つていなかないという考えもまだ捨ててはいないうえです。

私は、父の言う通りにしてきた部分も多いのですが、それなりに反抗して、自分で考え自分で決めて生きてきて今があります。妹もどこかで父の言いなりに過ごすことに對して爆発させればよかつたのかなあと思っています。

## 保育中の子どものつぶやきから。

R 「僕の弟、今日退院してくるんだー。」（病気で2日入院）

教師 「そつかー、よかつたね！」

R 「それでね、トミカのミニカー2台くるんだよ。」

教師 「どうして2台？」

R 「ひとつは弟の分、入院してたから。もうひとつは僕の分。留守番してたから。ママが買って来るって。」

弟の退院を喜ぶRくん、おまけにミニカーのごほうびまで！留守番していた兄の分も買っててくれる母の愛情を感じたのと、うれしそうなRくんの顔が印象的でした。自分もがんばったよ、という自信も見えました。



## 『自己肯定感ってなんやろう』

かもがわ出版  
高垣忠一郎・文  
山田喜代春・版画

自己肯定感を知るための入門的な本。版画と詩にもほっとします。

自己肯定感は目に見えるものではありません。持てているかどうかを測定できるものでもありません。しかし、よく生きていく上では欠かすことのできないものだし、どつしりとした搖るぎのない幸せは自己肯定感があるからこそひとりひとりの中に育つていくのでしょうか。

そんな思いを込めて、この特集のタイトルを「自己肯定感は幸せの木の根っこ」とつけました。

子どもたちを含めた私たちみんなが幸せを感じることができるいい社会になるようにと願いつつ、毎日の保育に臨んでいきたいと思っています。