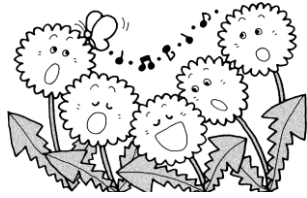


# え 笑 が お 顔



ねんど 2023年度 学校だより  
あやかわちょうりつしょうわしょうがっこう 綾川町立昭和小学校 第8号  
さっか しほ がつ にちはっこう  
作花 志保 11月27日発行

## 「自己肯定感」と「多様性を認め合う」気持ちはみんなが幸せに生きるキーワード ～魔法の夢ノートのワークショップを行います～

11月は、人権月間です。それに合わせ昭和小学校でも、人権教育を核とした教育活動を行っています。私は、全ての人が「自分はいろいろあるかもしれないけれど、よくがんばってるな。こんな自分が私は大好きだよ。」という「自己肯定感」と、互いの自分らしさを尊重し合う「みんなちがって、みんないいんだよ。」という「多様性」を認め合う気持ちはあれば、人をいじめたり、差別したりする気持ちにはならないと考えています。魔法の夢ノートのワークショップは、自分の好きなものを入り口にして自己肯定感と多様性を認め合う気持ちを育むもので、久保田真凡さんを講師にお呼びして実践します。下記の文章は、私の前任校での実践を取材した四国新聞社の宮川記者が執筆した「記者ノート」の記事です。

丸亀市の城東小学校で「自己肯定感」を育む特別授業が行われたことを先日紹介した。テーマは「自分の『好き』を知る」。授業後の児童のとびきりの笑顔が印象に残った。

講師は「毎日楽しく笑って過ごせるヒントを伝えたい」と授業の口火を切った。児童が話し合う上での約束事は、〇一人一人の違いを楽しむ 〇自由なイメージ 〇答えは全て正解など。児童はノートに自分の夢やわくわくするものを書き出したり、興味のある雑誌などの切り抜きを貼り付けたりしながら、自分の「好き」を探った。

日本では子どもの自己肯定感の低さが指摘されて久しい。「周りと比べてしまう」「やりたいことが分からない」などが理由で自分に自信を持っていないことが大きいという。

「情報があふれ、好みが多様化し、人の意見にも流されると、自分の本当の好きは見えなくなる」と校長。自己肯定感自らを前向きに評価できる感情、いわゆる自分への満足度。自分の「好き」を知ることが自分に自信を持つ第一歩になる。

2022年1月27日（文責 西讃支社・宮川豪介）

魔法の夢ノートのワークショップは下記の日程で行います。

○12月4日（月）1-1、1-2、4-1、3年

○12月7日（木）6年、4-2、5-1

○12月11日（月）2-2、2-1、5-2

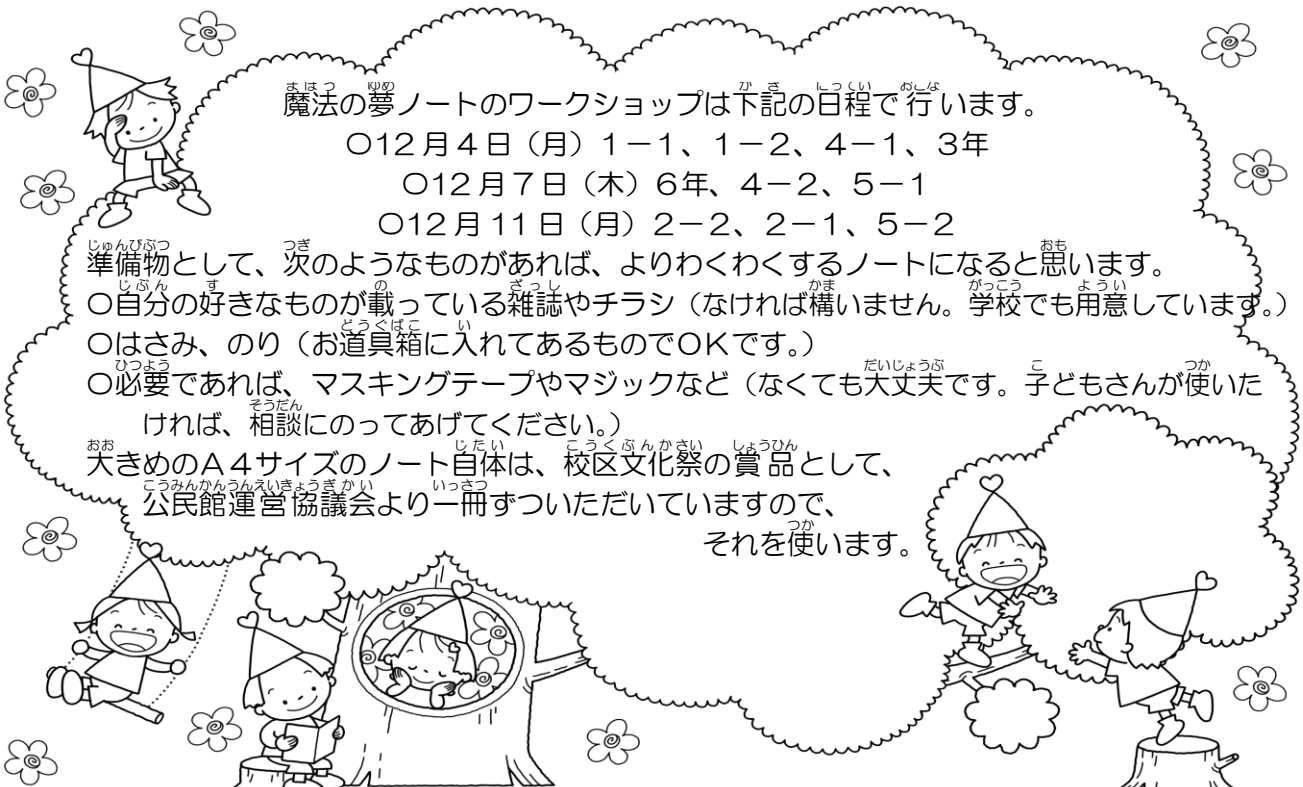
準備物として、次のようなものがあれば、よりわくわくするノートになると思います。

○自分の好きなものが載っている雑誌やチラシ（なければ構いません。学校でも用意しています。）

○はさみ、のり（お道具箱に入れてあるものでOKです。）

○必要であれば、マスキングテープやマジックなど（なくても大丈夫です。子どもさんが使いたければ、相談ののってあげてください。）

大きめのA4サイズのノート自体は、校区文化祭の賞品として、公民館運営協議会より一冊ずついただいていますので、それを使います。



## 「自己肯定感」が世界を救う！

ちょっと大げさかもしれませんが、私は、これぐらいの勢いで、自分自身や子どもたちの自己肯定感を高めたいと考えています。そう強く考えるようになったきっかけは、小児精神医師であり青山学院大学教授の古荘純一氏の著書『自己肯定感で子どもが伸びる—12歳までの心と脳の育て方』と出会ってからです。古荘さんは、自己肯定感について下記のように述べています。

近ごろ、「自己肯定感」という言葉をよく耳にするようになりました。皆さんは「自己肯定感」に何かしら興味を持たれて、この本を手にとってくださったことと思います。そこで質問です。「自己肯定感とは何か」と聞かれたら、説明できますか？なんとなく温かくていいもののようなイメージはあっても、いざとなると何といえればいいか、パツと言葉が出ないのではないのでしょうか？

「自己肯定感」は本来、複雑な概念なのですが、ごく簡単にいうと、自分に自信を持っているということです。ここでいう自信は、文字通り「自分を信じる」、「どんな自分も受け入れている」という意味の自信です。同じ自信でも、何でもうまくできると思い込むような、いわゆる自信家の自信とは別物です。

新しいことに挑戦するとき、多くの人は「うまくいくのだろうか？」と不安がよぎります。それは当然のことです。このとき「自己肯定感」の低い人は、物事を始める前から自分を否定してしまうのです。「うまくいくだろうか？失敗したらどうしよう…」「最後までできるか心配でたまらない」自分で自分のことを否定してしまうので、実力の半分も発揮できないようなことが起こり、成果を上げられません。反対に「自己肯定感」の高い人は、もしダメでもなんとかなると思えるものです。「やってみよう！うまくいかかもしれない」「うまくいなくてもまた挑戦すればいいから、思いきってやってみよう」とくに理由がなくてもポジティブなイメージをもつことで100%かそれ以上のパフォーマンスを発揮できるのです。

同じ能力を持っていても、失敗をイメージして不安を抱えながら取り組むのと、未来の成功を信じてまっすぐ取り組むのでは、結果がまったく違ってきます。「自己肯定感」が高い人は、仮に失敗しても、未来を前向きに考えることができます。「今回は力が及ばなかったけれど、自分には超える能力がある」そして挑戦し続け、いずれは自分の目標を達成することができるのです。「自己肯定感」が高ければ、失敗も成功に変えていけるので、人生で得られるものが自然と多くなります。「自己肯定感」の高い生き方と「自己肯定感」の低い生き方、どちらが生きやすいかは、一目瞭然でしょう。

人と比較するのではなく、今の自分をそのまま認めることができるのが、「自己肯定感」の高い人です。人と比較して得られた自信はもろく、とても壊れやすいものです。世の中には、上には上がいるので、自分よりも優れた人に会ったときに、そういう自信は粉々に崩れてしまうでしょう。結果や他からの評価でなく、がんばった自分や努力した自分を認められることが重要です。本当に自分のことができていると心は安定しているので、人に不本意なことを言われても、はねのけるのではなく、受け入れることができるのです。

「自己肯定感」の高い人は、必要以上に自分を大きく見せる必要がありません。すでに自分のことを自分で認めることができているため、心が満たされているからです。ところが、「自己肯定感」の低い人は、自分で自分を認められないので、人に認めてもらいたがったり、人にほめてもらいたがったりして、自分を大きく見せようとしています。「誰かから認められたい」という承認欲求の強い人が、あなたのまわりにもいるのではないのでしょうか。そういう人は、一見自信があるように見えても、じつは「自己肯定感」が低いのです。

自信の話をもうひとつしておきましょう。自信にはいろんな種類のものがありますが、「自分は大切にされている」という自信は、「自己肯定感」の根底になる感覚といえるでしょう。「自己肯定感」のもっとも基本的な条件は、「基本的信頼感」だといわれています。基本的信頼感は、赤ちゃんのときに芽生えるとても重要な感覚で、心と脳の発達の基礎となるものです。赤ちゃんは、食事、排せつ、着替えなどの世話を受け、愛情を与えられることを通して「この世界は信じるに値する」と感じ、「他者への信頼感」も獲得します。「他者への信頼感」を獲得するようになると、周囲の人々への警戒心をもたずに、素直に打ち解けて、よい関係が築けます。

私が、子どもも大人も幸せな学校づくりのために、自分自身にも周りの人にも「自己肯定感」がもてるようにしたいと考えている訳がお分かりいただけたでしょうか。「自己肯定感」を育むための教育活動を「チーム昭和」で進めてまいります。保護者のみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。今回の号より、全ての人に読んで欲しくて、ふりがなを振るようになりました。(^^)