

校長室からのお知らせ

9月25日号 NO.20

岸和田市立浜小学校
校長 尾野 武志

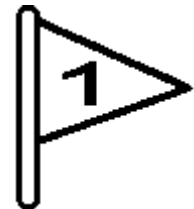
自己肯定感

「自己肯定感」という言葉を聞く機会が増えました。自己肯定感とは、「ありのままの自分を肯定したり、好意的に受け止めたりすることができている感覚」のようです。

実は、日本国民は自己肯定感が低く「自分には長所がある」と聞かれると「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」と答える割合は、6割くらいですが、アメリカでは9割以上の方が自分に長所があると回答するそうです。

下記は、自己肯定感のチェック表の1例です。当てはまる数が多いほど、自己肯定感が低いと判断されるそうです。

- できるだけ地味で目立たなくしている
- 人見知りで自分から話しかけるのが苦手
- 褒められても素直に喜べない
- 人から頼まれると断ることができない
- 自分の気持ちよりも周りの空気を優先してしまう
- 自分のことが好きでない
- 輝いている人が羨ましくて落ち込むことがある
- 挑戦したいことも消極的になり後回しにしてしまう
- 人からどう思われるか気になっている
- 自分には長所がない



しかしながら、当てはまる項目があまりなく自己肯定感が高い人が優れた能力を持っているわけでもなく、ほとんど当てはまる自己肯定感が低い人が人として劣っているわけでは決してありません。ただ、自己肯定感の低さは、生きにくさにつながっているのは事実のようです。お子様が、自分自身に自信と誇りを持って、「自分はこれからどんどん幸せになる」と本気で思えるように、ご家庭で「あなたは大丈夫。あなたはできる。」と暗示をかけるような声掛けをお願いします。