て、親や教師など子どもの近くにいる大人が意味を示すことが大事だと思いますが、いかがですか？

福井先生――そうですね。親が「お金がない、しんどい、疲れた」と言っているのを聞くと、子どもは「大人になっても意味がない」と感じることがあります。そういう意味で家庭環境は重要です。夫婦関係が満足していて幸せそうなら、自分も受け入れられていると感じるだろうし、大きな声で怒鳴りあっていれば怯えて自分の存在を消そうとしてしまう。

また、勝ち負けは大きい意味になる。負けることは誰しも気に食わない。では負けたときに人はどうするか。相手を認めるか、見なかったことにするか、負けを認めるか。自分に別の箇所でいいところ（強みや長所）があれば乗り越えられますが、子どもの頃は様々な引き出しが十分にない状態のため、一気に崩れてしまいます。

他の引き出しに気がつかないとしんどいので、負けても「誰かと比べても意味ないねん！」と考えるのです。そのほうが楽だから。

そうやって「意味ない、意味ない、意味ない……」と思い続けることが自分を守る手段になるのですが、大きくなると「意味ない」にがんじがらめにされて、「全部意味がないならもういいや」となってしまう。

そのように、自尊感情も大きくならないままにしぼんでしまうのではないかと思うのです。

得津――意味を示す大人は、子どものことをよく見る必要がありますね。

福井先生――子どもを見ていると、いいところが必ず見えてきます。絶対たくさんあります。見方を変えて「こういったことも意味になる」と誰かが伝えて、「ああ、そうなんだ」と子どもが気づいていければ、自分で意味を消していたものにも意味や楽しさを見出すことができるし、引き出しも増える。そのうちに、やりたいことができてくる。

でも失敗することが怖いと言えば、「やってみて失敗してもいいやん」「成功するまでやってみたら」と伝えてあげる。こういったやりとりが、前向きなエネルギーにつながっていくのです。

得津――失敗したとき、大人はどうフォローしたらよいでしょうか？

福井先生――失敗の内容にもよりますが、原因を探し、対策を見つけ、その中で努力を褒めることです。褒めかたも重要。「才能あるよね」と褒められるのと、努力を褒められるのでは、後者の方が失敗にめげにくい。

社会心理学で、幼稚園の先生に「褒めかたを変えてください」とお願いした実験があります。2週間、成功した子に「才能があるね」と「いっぱい努力したね」とに分けて声かけをすると後者の方が成績が伸びるという結果があります。

しかし、タイミングもあります。本人がふさぎ込んでるときに何を言っても仕方がないときもありますよね。ある程度、突き放して待つ勇気も大切ですし。その背景として「自分は意味ある世界の価値ある参加者なんだ」と思える精神的健康の感覚があれば大丈夫なんですけどね。

ただ、家族のあり方も多様化する中で、基本的信頼感を全く育めていない人もいます。「そんな言いかたしなくても」と思うくらい子どもにきつく叱る親もいますね。「なんでアンタこれだけしか書けてないの？」とかね。

田中――近年、自尊感情が下がってきていると言われていますが、まずそれが事実かどうかと、事実であれば背景・原因を福井先生はどうお考えですか？

福井先生――私は特別自尊感情が低くなっているという感覚はないですね。今の時代、人と比べて勝った負けたと自分から発信できるようになりすぎた。情報過多のような気がします。そして、面白い情報にのみ飛びついている。

昔も今もそんなに子どもの自尊感情自体は変わらないと思います。しかし、大人の側が、その対応を腫れものに触れるような感じになってきてしまっていると思います。文句を言った人の意見が通るというのは大人の社会でもあります。それを子どもも見ていて、「ジコチューでええやん！」となる。

「あいつなんてバカだ、俺はいいんだ」という感情までもが情報として見えてきてしまうことに問題があると思います。発信できる情報量が多すぎる割に、情報リテラシーが低いので、自分の都合のいいように情報を切り貼りしてしまう。結果として自己中心的な捉えかたをしている子が増えました。共感する力はもっているのに追い込まれると「なんで自分だけ！」となってしまうのです。

今は、普通にガンバっている人が評価されにくくなってしまっていますよね。コツコツ努力できることもすごいのに、カッコイイ生きかたとは〇〇だという一面的な情報が発信されすぎだと思います。

上に立つ人（目立つ人）の成功だけしか見えないのはよくないですよね。

沢田――僕たちは最初、子どもがやりたいことができないのには、失敗のイメージが深く関わっていると思っていました。しかし、アンケートを見ると※失敗の捉えかたは様々でした。

そこから、今の子どもを見るときに、失敗のイメージを周りの大人がどう見せていくかが大事なのではないかと思ったのですがいかがでしょうか？

福井先生――自分の子育てについて話をすると、僕は一か月に一回、家族会議をしているんです。子どもたちが思ったことや批判を言い合う時間をとっているのです。

子「あんとき、パパにこんなん言われて嫌だった」

父「え？そんなことあったけ？」とか。（笑）

父「ゲーム、決めた時間越えてやってるぞ、今後どうするんや？」

子「う～ん……頑張る」とか。

なにかそういうことが大事だと思っているのです。大人だっていっぱい失敗をするし、できないこともある。できないことをどうするかが大事なんです。失敗は誰だってあるので。だからこそ、大人も完璧な親を目指すのはやめたほうがいいと言いたいですね。

田中――福井先生が子育て中の方に伝えたいことは、何かありますか？

福井先生――思い通りにならないことのほうが多いので、自分が試されていると思いませんかということですね。完璧でステキな親になろうと思うことは大事だけど、子どもにとってステキな親じゃないと意味がない気がします。だから、思い通りにいかないことが多くても、それでいいんじゃないかと思っています。

妻とはカップルの頃から会議をしていました。ケンカして俺のほうが正しいとか、理屈で勝った負けたになるのが嫌で「今から俺は5分間、言い訳もせえへんし、ただ黙って言いたいことを聞くから、お互いそういう時間を作って言い合おう」って。今は、それを子どもを含めた家族全員でおこなっています。子どもも拙いながらも気持ちを伝えてくれるし、最後はいい雰囲気で終わるようにしています。

家族会議、オススメですよ。あなたもまずは、5分間 相手のいうことを聞きませんか。

得津――完璧な親を目指すのではなく、子どもと一緒に話し合いながら楽しく子育てに取り組むのが大切なのですね。

田中――お話を聞いて、子どもへの関わりかた次第では、自尊感情を高めることが意外と簡単に出来るのではないかなと思いました。

一同――福井先生、今日はどうもありがとうございました。

※4 意味の源
福井先生独自に、人が意味を感じられるだろう項目を列挙したもの。

※5 失敗のイメージ
p14『子どもは自信がないのか？』アンケート参照