

自信をはぐくむ関わりかた —研究者と親の立場から—

福井 斉 先生
梅花女子大学 心理こども学部心理学科



得津——私たちは、子どもの自信と家族や友達の関わりとの関係についてアンケートを実施しました。

結果も踏まえて、アンケートの捉え方や自尊感情低下の背景、自尊感情を高めるためにはどうしたら良いかについて聞かせてください。

福井先生——アンケートの前に、一つ「自尊感情が低い」というところで気になっていることがあります。

※1ローゼンバーグの自尊感情尺度を使って考えると、「今の自分に満足すると今後の成長が望めない」と思っている人、点数をあえて辛めに設定する人たちが、低い群の「不適応」としてカテゴライズされてしまうことです。

でも、それは違うと思ったので、私の研究は、結果を4群に分けて捉えてみようとなった。(ローゼンバーグは2群)低群と高群それぞれの中でも、上位群と下位群に分けてみました。

研究を進めると、攻撃性では差がなかったのですが※2抑うつつの程度であれば、高群の上位層と低群

の下位層が高かったんです。その他は適応していたんですが、結果としてこういった傾向が見えてきました。

得津——今回実施したアンケートやインタビューを通して、小学5、6年生の場合、友達関係が自尊感情に大きく影響していると感じました。高学年は人の目を気にする時期。自尊感情に友達関係は大きく影響していると思いますが、いかがでしょうか？

福井先生——その通りだと思います。それは思春期の人が通る問題で、他者の視線にはデリケートですよ。どうしても他者の目を気にしちゃう。周囲の評価に敏感なことは、それだけ自分を客観視できる能力が高まったからです。

うちの子ども小学5年生で、「あいつの方がモテてる」とか「あいつの方が賢い」などと比べて勝った負けただで自分の評価を積み重ねていこうとしている。でも、「お前はそのままじゃええんや」というメッセージを伝えることが、親として大事だと思います。

得津——先生も、親としてそのようにお子さんと関わっていらっしやるのでしょうか？

福井先生——そうですね。やっぱり日常の中で勝った負けたってあるでしょ。そのときに言いますね。「まあええんちゃう？ここは負けてもこの辺を頑張ったらええやんか」とか「お前は空手で今度、茶帯とれるやん」と、伝えたら子どもは「うん、ガンバるわ!」ってなる。

10歳からは多かれ少なかれ人と比べてしまう。学校で居場所がなかったら家庭で居場所をつくらないと落ち着ける場所がなくなってしまう。でも、全体的に家庭にも居場所がない傾向が増えている気がします。これが一番問題じゃないかと思います。

沢田——小中高と年代があがるにつれて、※3自尊感情の4つの構成要素の中で重きを置かれるポイントが少しずつ変わってくると感じました。幼いときは包み込まれ感覚や友達との関係が大事で、年齢が上がっていくにつれて自己受容感覚がすごく大事なんだと。とい

うのはインタビューした高校生の一人は、友達も親子関係もいいんですけど、「自分がどれだけ好きですか？」という質問に「15点」と、答えていました。理由は、「自分のすることがいつも中途半端で、そんな自分が嫌いだから」でした。僕はその子の15点はある意味贅沢な15点だと思いました。ベースは満たされた上での高い次元での15点だと感じたので。

福井先生——なるほど。いまの自分に満足していたら今後の成長は望めないということですね。

ローゼンバーグの尺度の中でも「いまの自分に満足していますか？」という質問に対して、そう思わないと回答した人の理由を見ると、「いまの自分に満足してたら今後の成長が望めないから」と回答した人は自己受容的(自分を受け容れられている状態)だったんです。

一方、本当に自信がないからとか、この場から逃げ出したいという子は自分を否定的に捉えています。多分、その子は何かキッカケや目標、目的があつて行為に没頭できる何かがあれば、自分を肯

定的に捉えられるようになるかなと思います。

こわいのは意味を持たず、虚無感を感じている子。「こんなことしても意味ないわ」と言っている子は、セーフティネットがない状態

で非常にあぶないと思います。例えば「友達と何気ない話をすることも人生の中では楽しみの一つだよ」と伝えても、「いや、そんなこと何にもならへん」という学生が増えてきています。行為そのものに目的や意味、価値を感じられると自己評価も非常に肯定的な方向になる傾向にあるのですが、それがないと自分に対する評価も厳しくなる。

今の学生は何が意味あるもので価値あるものか、結構わからなかつたりします。僕自身、振り返っても道徳の授業などで「人生の意味」ということをあまり聞いたことがないと思うのです。

そこで、先行研究などから人生の意味の源を36個ほど作って、カード形式にして学生に組み合わせをさせ、組み合わせのネットワークの数の多い少ないと、自尊感情・抑うつとの関係を見ると、多い子は優位の傾向にあつたんで

す。僕がこういうことも意味になると示してあげると、「これでもいいんだ」と気づく生徒もいました。大きな出来事に意味を求めがちですが、もつと大事な意味が日常にころがっていると思うのです。友達と過ごすことも、買い物をするにも意味がある。それを伝えると、学生は「そんなことが意味なんですか？それでもいいんや。それなら何個かあるかも」となります。

得津——意味が欠落している子は何が原因なのでしょう？また、意味が欠落している子どもに対し



※1ローゼンバーグの自尊感情尺度

彼は自尊感情を「ひとつの特殊な対象、すなわち自己 (Self) に対する肯定的または否定的な態度」と捉えた。そして、このような自尊感情にはかなり異なった二つの側面のあることを指摘した。一つは個人が自分は「とてもよい (very good)」と感じる側面であり、もう一つは自分自身は「これでよい (good enough)」と感じる側面である。彼は、自らの自尊感情尺度を作成するに当たり、前者の他人に対する自信や優越感を意味するような自尊感情ではなく、後者の自己受容を意味するような自尊感情を対象にした。10項目で作成された当該尺度は多様な妥当性の検討を経て、現在でも多くの研究で使用されている。

※2抑うつ

気分が落ち込んで活動を嫌う状況。そのため思考・行動・感情・幸福感に影響が出ている状況のこと。

※3自尊感情の4つの構成要素

自尊感情は、包み込まれ感覚・社交性感覚・自己効力感・自己受容感覚によって成り立つと、高知県教育センター『子どもの自尊感情を育む学校についての一考察』で述べられている。(p4『自尊感情について知ろう! 自信との違いとは?』参照)