

自己肯定感を育てる魔法のメソッド！

校長 高橋 祐二

梅雨空の下、色とりどりの紫陽花が咲いています。紫陽花は、土壌の成分により花の色が変化するとか？また、一枚一枚の変化に富んだ花卉が揃い一つの大きな花となっています。まさしく、紫陽花を見ていると学校と同じように感じます。

土壌である教育環境によって、子どもの成長は大きく違います。また、一枚一枚の花弁の色が違うように、一人一人の子どもたちの個性も違います。一人一人の子どもが、「行き甲斐」を持ち「楽しい」と思えるように教育環境を整え、子どもたちが紫陽花のように輝くよう職員一同、努力して参ります。

さて、ある方の薦めで、「なぜあなたの力は眠ったままなのか」（岩堀美雪 著書、致知出版社）という本を読みました。その本には、**自己肯定感を育てる魔法のメソッド（方法）**が紹介されています。みなさんも、最近、この自己肯定感という言葉をよく耳にすることと思います。自己肯定感とは、「自分で、自分の良いところも悪いところも認められる」という感覚です。つまり、自分のありのままの姿を受け止め、自分を好きであるかどうかという気持ちです。人は、自己肯定感が高まると、自分をよりよく高めようとする「やり抜く力」が生まれるとされています。逆に、自己肯定感が低いということは、自分に自信が持てない。がんばろうとする気力がわからない。人生がつまらないなどという感覚に陥ってしまいます。特に、日本の若者は、世界の国々と比べ、自己肯定感が低いと言われていています。ですので、日本の教育では、これからの未来を担う子どもたちに、いかにして自己肯定感を高めていくかということが課題となっています。

では、自己肯定感を育てる魔法のメソッドとは、どのようなものなのでしょう？岩堀美雪さんは、元教師で、教師としての信念がありました。それは、「どの子にも、必ず良いところがある。」ということです。

自分の良さを自分で感じられるような取組を行い、がんばったことやできるようになったことなどをファイリングさせ積み重ねていく。例えば、自分の長所はどんなことか？また、自分はこれまで、どんなことを努力し伸びてきたか？そして、どんな人が自分にかかわってくれたかを考えさせる実践を積み重ねてきました。実践の成果を一人一人にファイリングさせ、自分の成長の宝物として自覚させてきました。

私は、自己肯定感が高まる時というのは、「自分が、～したい。～でありたい。という自分の目標を持つことができる。」「その目標が自分の力に合った、または、自分の力よりやや高い目標であり、その目標が達成される。」「自分の目標が、十分に達成されなかったとしても自分で努力したことの満足感が感じられる。」「自分のがんばりを親や教師、友達などから認められ称賛される。」この一連の過程が実感できた時、高まると感じています。

学校教育では、学習でも生活でも、子どもに自分の目標とする「めあて」を持たせます。そして、その「めあて」を達成させるために、どのようなことに取り組んでいくか決めさせます。例えば、水泳の授業において「25m、クロールで泳ぐことができるようにする。」という「めあて」をたてたとします。そして、達成するために、「腕を、1、2、3、4とかいて、4の時に息継ぎをする。」ということに取り組ませます。教師は、その子に取り組んでいることに対して、腕のリズムはよいか？息継ぎをする際のタイミングはよいか？などを指導していきます。子どもは、自分でたてた「めあて」が達成でき、達成感と充実感を味わい、また、友達や教師から称賛と労いの言葉をもらうことで、自分に自信を持つことができます。

このように、子どもたちの自己肯定感を高めるために、学校でも家庭でも目指そうとする「めあて」（目標）を持たせることが、とても大切です。しかし、その前提として、**学校も家庭も、生理的な欲求が満たされている。安全で安心して生活できる。そして、みんな自分を愛し大切にしてくれる。**このような欲求を充足させることで、子どもたちのチャレンジする気持ちを高めていきたいものです。夏休み、健康で事故に遭わず、それぞれが、自分を高められるような夏休みであることを願っています。