

第2分科会「自己肯定感（生きぬく力）の醸成」

「高校生の生活と意識に関する調査報告書」（2015年8月発表）によると、高校生の72%が自分をダメ人間だと思ふことがあるようです。これは、もっとも低い韓国の35%と比べ、倍以上の数字です。数年前よりは改善されつつあるものの、残念ながら日本人は、まだ少し自己肯定感が低めの傾向がありそうです。



picta.jp - 6105781

自己肯定感とは、「ありのままの自分で良い」、「自分はかけがえのない存在だ」という気持ちのことです。文字通り「自己を肯定する感情」です。

昨年度の当分科会において、自己肯定感の醸成とは「自分を客観的に理解し、ジャッジせずにあるがままの自分を認めること」だと理解することができました。

自己肯定感が醸成されると、自分に対する客観的な理解ができ、自分の価値を自分で認めているので、将来の方向性を自分で具体的に考えられ、夢に向けて自然なモチベーションを生み出す力が働くようになります。人と違って良いと思えるので、人と比べて落ち込まなくなり、他人を認めて共働補完関係を築き、その結果他人に優しくすることができるようになります。起こった出来事と自分の価値を切り離して考えられるので、前向きな気持ちになり、感情をコントロールすることができ、挫折を乗り越えて人生を楽しむことができるようになるのです。

つまり、他人を尊重して認めることが自己肯定感の醸成につながり、自己実現の原動力となるのです。

また、自己肯定感を高めるためには、親の接し方をはじめとした家庭環境が重要な要素であることが分かりました。高校生の親としては、もう遅い？わけではありません。まだまだ間に合います。大人になっても、日常の習慣を変えるだけで自己肯定感を高めることはできます。何よりも親自身が自己肯定感を高めることが一番なのです。

現代の社会情勢は、情報の氾濫やデジタルテクノロジーの台頭等で、日々激変しています。そんな中でも、子ども達が明るい未来を描き、自分に自信を持って社会を生きぬくこと、それが親として共通の願いだと思います。そのためにも自己肯定感を高めることはとても重要な要素です。

当分科会では、理論的、実践的な見地から自己肯定感についての理解を深め、効用を明らかにするとともに、自己肯定感醸成プログラム作成について検討していきます。そして、まずは保護者に自己肯定感醸成のための働きかけをするべく、会員に情報を発信していくことを活動の基本方針としています。