

茨城高等学校・中学校

校長室だより

2025年4月25日

自分を好きか嫌いか問題

4月です。満開の花で入学式を彩った桜も散り、新緑が目にもまぶしい季節となりました。この文章を書いている4月21日(月)朝8時、すでに大勢の生徒諸君が登校して、教室や廊下などで楽しそうに談笑し、校内は活気に満ちています。新しい学年、新しいクラス、新しい友人、新しい先生。4月は新しいこととの出会いがてんこ盛りです。新年度を迎え、「今年のオレ(わたし)はちょっと違うぜ。去年以上にがんばるぞ〜!」とメラメラ燃えて人も多いことでしょう。今回の「校長室だより」では、そんな君への、ちょっとしたアシストになるかもしれない「自己肯定感」について考えてみたいと思います。

自己肯定感とは、文字通り「自分は、今の自分でいいんだ」と自分自身を肯定する気持ちをいいます。自尊感情、自尊心と呼ばれる感情も自己肯定感の仲間とっていいでしょう。一般に、自己肯定感が高い人は何ごとにおいても自信があり、仕事、人間関係、自己実現などさまざまな場面で、積極的に行動を起こすことができるといえます。また、仮に失敗したとしてもそこから素早く立ち直り、修復することができます。自己肯定感の高い人は、感情や衝動をコントロールする力に長け、幸福感も高いとされています。

さて君は、今の自分のことが好きですか？それとも嫌いですか？

『自己肯定感が高くないとダメなのか』榎本博明著(ちくまプリマー文庫)によれば、日本の若者の自己肯定感の低さが本格的に問題視されるようになったのは、10年あまり前だといいます。国立青少年教育振興機構が2015年に実施した「高校生の生活と意識に関する調査」で「自分はダメな人間だと思うことがある」という項目に「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えた高校生の割合は、アメリカでは45.1%なのに対し日本では72.5%と高い数値が示されていました。また、2013年に内閣府が各国の13歳~29歳の青少年男女を対象に行った「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」では、「私は自分自身に満足している」という若者の比率は、アメリカ86%、イギリス83.1%、ドイツ80.9%、フランス81.7%など、欧米諸国が軒並み8割を超えているのに対して、日本は45.8%に過ぎませんでした。

この二つの調査結果が教育再生実行会議に提出されたことをきっかけに、日本の若者の自己肯定感の低さが問題視され、若者の自己肯定感を高めるにはどうしたらよいかという検討が真剣になされるようになった、と榎本さんは説明しています。

上記の調査以外にも、諸外国の若者と日本の若者の意識や価値観の違いについては継続的な調査が行われています。そうした調査の中で、「自分は大人だと思うか?」「自分には人に誇れる個性がある」「将来の夢を持っている」「自分の行動で国や社会を変えられると思う」などの項目について日本の数値は一概に低く、結果、「自己肯定感が低く、将来への希望を持てず、精神

的な自立もできていない」ネガティブな日本の若者像が形成されていったのです。

そんな日本の若者観に対して、榎本さんは『自己肯定感が高くないとダメなのか』の中で、いくつかの問題提起を行っています。

一つ目は、本当に日本の若者の自己肯定感は低いといえるのか？という問題です。榎本さんが注目したのは、日本と欧米の文化的背景の違いです。欧米では人格形成において自信を持つことが重視され、自己主張ができるように訓練されます。自分を押し出さないといけない欧米社会を生き抜いて行くには、「自分はすごい」「自分是可以る」と虚勢を張ってでも自信たっぷりに振る舞い、自己主張することが求められます。一方で、自己主張よりも謙虚さや他者への思いやりを重視する日本は、たとえ力があっても「自分はたいしたことない」「自分はまだまだだ」と謙虚さをもって努力することが美德とされる社会です。

そうした文化的伝統を考慮せず、ただ数字を比べて「自己肯定感が低い日本の若者はダメなんだ」と結論づけることは正しくないのではないかと、さらにいうなら、海外のやり方と日本のやり方が違うと「海外と比べて日本はダメだ」というのが日本の評論家やメディアが好んで用いる図式だが、それこそが「ダメな図式」ではないのか、と榎本さんは述べています。

たしかに、榎本さんの言うとおり、欧米型の自己主張を日本社会にそのまま持ってきたら、さまざまな軋轢^{あつれき}や対立の原因になることでしょう。自信に満ちあふれ、他人への配慮よりも自己主張を優先する欧米型のパーソナリティは、日本では「ジコチュウで鼻持ちならない奴」という評価につながるかもしれません。もしも教室で君の隣の席に、ドナルド・トランプやイーロン・マスクみたいな友人が座っていたら、ちょっと困りますよね？もちろんこれは、どちらかが優れていてどちらかが優れていないという話ではなく、文化の違いの問題です。

二つ目は、自己肯定感が低いことは本当にダメなことなのか？という点です。榎本さんは、小学校5年生、中学1年生、中学3年生を対象に「自分に満足しているかどうか」「自分が好きかどうか」を尋ねた調査について紹介し、その結果、「自分に満足している」の比率は、小5：57.5 %、中1：30.0 %、中3：20.5 %、「自分が好き」は、小5：54.8 %、中1：45.0 %、中3：32.5 %と、いずれも成長するにつれて低下していた、と述べています。この結果は何を意味しているのでしょうか？『自己肯定感が高くないとダメなのか』から抜粋します。

「このような傾向は、小学校高学年から中学校高学年にかけてしだいにダメな人間になっていくということを意味しているわけではない。これには、児童期から思春期にかけての認知能力の発達が絡んでいる。／認知能力が発達し、抽象的思考ができるようになることで、“こうありたい” “こんな自分になりたい”という理想の自己を高く掲げるようになり、それとの比較で現実の自分を厳しい目で見つめるようになる。自分自身に対して批判的なまなざしを向けるようになるため、自分に対する満足度が低下し、自分が嫌いという比率も高まることになるのだ」。

榎本さんは、「自分自身に満足していない」という状況は、見方を変えれば自分に対する要求水準が高いことを示している、といいます。とすれば、それは単に自己肯定感が低いのではなく、高い向上心を持った状態である、ともいえます。逆に、自分の未熟さ、不十分さを自覚することなく、なぜか自己肯定感が高い人は、自分に対する要求水準が低いということになります。「自己肯定感が高ければいいというものではない」というのが榎本さんの考え方です。

『自己肯定感が高くないとダメなのか』では、「ほめる教育」「ほめる子育て」についても一石を

投じています。前述のように、日本の若者の自己肯定感が低いのは問題だ、という社会風潮が広まり、自己肯定感を高める教育の必要性が議論されるようになりました。そこで登場したのが「ほめる教育」です。子どもたちの良いところに注目し、ほめることで自己肯定感を伸ばしていこう、というわけです。

本の中に、大学教員でもある榎本さんと学生とのやりとりが紹介されています。中学、高校時代、授業中にやる気のない態度をとっていたら先生に注意されて「ムカついた」ことがあるという学生に対し、「だけど、授業中にやる気のない態度をとっていたら、注意されて当然なんじゃないの？」と榎本さんが言うと、ある学生が自分たちの世代の置かれた状況を次のように説明しました。「先生たちの時代と違って、これまで怒られたことがあまりないからじゃないですか。明らかに悪いことをしても、学校の先生に怒られるっていうことはほとんどなかったから、怒られるってことにすごく抵抗があるんですよ」

榎本さんは、「ほめる教育」「叱らない教育」の中で育ってきた若者たちにとって、「注意や叱責＝気づきを与えてくれる、行動修正のきっかけになる」という発想にならずに、「注意や叱責＝攻撃してくる、自分を否定してくる、感じが悪い」という感情的な受け止め方になり、反発してしまうのだろう、と分析しています。

さらに、榎本さんは、ほめる教育と子どもたちの自己コントロール力の関係についても触れています。自己コントロール力とは、やる気を燃やす力、忍耐強さ、我慢する力、衝動的な言動を抑制する力、感情表現を抑制する力などを含む能力です。ほめる教育と自己コントロール力の関係を示す例として、榎本さんは小学校での暴力事件の急増をあげています。2013年に1万896件だった小学校の暴力発生件数は、2018年には3万件を超え、2023年には7万件を超えています。そしてこれらの傾向は、ほめる教育、叱らない教育が広く行われるようになっていった状況と重なるといいます。「ほめるばかりで厳しさを欠いた子育てや教育のせいで、自己コントロール力が育ちにくなっている」と榎本さんは述べていました。

『自己肯定感が高くないとダメなのか』を読みながら、自分はふとある昔話を思い出しました。農夫が、作物の苗を畑に植えて、早く育つようにと苗を引っ張って育てたところ、引き抜かれた苗がすべて枯れてしまった、という話。きっと君たちも読んだり聞いたりした覚えがあるでしょう。

自分に自信がないよりはあった方がいいし、自己肯定感が低いより、高いにこしたことはない。でもそれは、「自己肯定感を高めなさい」と他人から言われたり、「自己肯定感を高めなきゃ」と自分で意図してできることではないのだろう、というのがこの本を読んでの率直な感想です。思春期を迎えた君たちの心の中に、一時的な高揚とは異なる、安定した本物の自己肯定感が育つには時間がかかります。「自分はこれで間違っていないんだ」という自分自身を認める心が、芽を出し、根付き、茎や葉を伸ばすのを待てずに、無理矢理引っ張って伸ばそうとしたら、自己肯定感は枯れてしまうかもしれません。

それでは、自己肯定感を育てるための水や養分となるものは何でしょうか？自分はそれを「経験」ではないかと思います。自分が、何かに挑戦してそれを乗り越えた経験、あるいは乗り越えることはできなくても、やれるだけやり切ったと思える経験は、その人の中に自分を信頼する心、自分を認める心を育ててくれます。

筆者自身の乏しい経験を振り返ってみても、乗り越えるのが難しい壁にぶつかって、しかしその壁から逃げずに挑んだ経験が、次に同じような壁に出会ったとき、「以前もこんな壁にぶつか

ったけど、何とかなったじゃないか。今回も何とかなるさ」という不思議な自信を与えてくれることがあります。これを自己肯定感と呼んでいいのかどうかははなはだ疑問ですが、人生のさまざまな局面で助けとなったのは事実です。

2025年度、君の行く手にはどんな出来事が待っているのでしょうか。苦しいとき、つらいとき、今までよりもほんの少し自分を信じてがんばってみよう。その経験は、必ず君を成長させる糧となります。そして、その積み重ねの中で、「自分は、今の自分でいいんだ」と実感できる瞬間にきっと出会えるに違いありません。

『自己肯定感は高くないとダメなのか』は、今の自分との向き合い方に悩んでいる人に多くの気づきを与えてくれると思います。生徒諸君にも一読を勧めます。(終)

※「校長室だより」は、本校のHPにも掲載しています。バックナンバーを読みたい人は、HPの「学校案内」→「校長室だより」からどうぞ。