



うばやま

令和7年10月14日

校長 蜂須賀 久幸

No.12

<https://ichikawa-school.ed.jp/kashiwai-sho>

1 私は、自分自身に満足している

	そう思う	そう思わない
日本	16.9%	17.2%
アメリカ	36.4%	10.3%
ドイツ	32.7%	7.0%
フランス	35.9%	7.2%
スウェーデン	30.9%	4.7%

2 自分には長所があると感じている

	そう思う	そう思わない
日本	21.1%	12.4%
アメリカ	44.7%	4.9%
ドイツ	33.9%	3.4%
フランス	34.9%	4.2%
スウェーデン	27.6%	5.2%

3 今の自分が好きだ

	そう思う	そう思わない
日本	17.5%	16.5%
アメリカ	38.1%	9.3%
ドイツ	33.7%	5.8%
フランス	29.4%	7.2%
スウェーデン	29.4%	6.5%

4 自分の考えをはっきり相手に伝えることができる

	そう思う	そう思わない
日本	17.9%	13.0%
アメリカ	33.8%	8.6%
ドイツ	30.4%	5.2%
フランス	30.9%	6.9%
スウェーデン	30.3%	6.2%

あなたは、今の自分が好きですか？

子ども家庭庁が、令和5年度に日本を含めた5か国（日本、アメリカ、ドイツ、フランス、スウェーデン）の13～29歳の男女に行った意識調査をまとめた資料の一部が左です。ずっとと言われ続けているのですが、質問に対する回答の「どちらかといえば～」をあえて除いてみると、日本の中高生や20代の若者の、「自己肯定感」の低さが浮き彫りになって見えてきます。きっと小学生も例外ではないはずです。

青年期前半は、アイデンティティを確立していく時期であり、心身が大きく揺れ動き、不安定とも言えます。その中で、自分が周囲からどう見られているのかが気になるもの。周囲との比較から、「自分はダメだ」「何もできない」と自信を失うことが多いのかもしれません。つまり、自他の期待に応えられないことが低評価となり、自分嫌いの一因になってしまふわけです。また、人の目を気にすれば他人と比べ、妬みも生まれる要因となります。

ではどうしたらよいのか？まずは、自分が純粋に好きだと思ったもの、やりたいと思ったことに力を注いでみることではないかと説く専門家がいます。一生懸命取り組むこと、あるいは続けることで情緒の安定が図られ、誰かとの比較ではなく、その努力を周囲も認めるようになります。もしかすると、ちょっとした一言で、自分のことも相手のことともっと好きになれるのではないかでしょうか。

二つめは、リフレーミングという思考方法です。斎藤孝 明治大学教授の『言い換え図鑑』『大人の語彙力ノート』などが書店に並びますが、表現の仕方や見方を変えて、自分や相手の行動や性格をポジティブにとらえてみることです。

例えば、袋にお菓子が半分だけ入っている様子を見て、「半分しか残っていない」と見るか、「半分も残っている」ととらえるかで印象が随分変わります。同じ事実でも、とらえ方次第でポジティブにもネガティブにもなり得ることを示しています。「あきっぽい」は「好奇心旺盛」、「マイペース」は「信念がある」、「暗い」は「知的・思慮深い」ととらえることができれば、ダメじゃないことがわかつてくるはずです。

最後に、家庭が子供にとっての安全地帯であることも大事です。親の意向優先で子供の気持ちは後回し、親からの期待が重荷、逆に親の無関心などは、自分嫌いにつながっていく要因かもしれません。今さら…でしょうか？それとも今なら？今から？私たちは、決して無力ではありません。

咲かそう！世界で一つだけの自分だけの花を

以前、インドに古くから伝わる民話『ひびわれ壺』（訳 菅原裕子）を語り聞かせました。ありのままの自分を大切にするとともに、自己肯定感や自信を膨らませてほしくて話しましたが、どこまで届いたのでしょうか。今回はその内容を下に紹介します。

保護者も私たち教職員もみんな、ユニークなひびわれ壺であることを忘れてしまわないように心がけたいものです。だって完璧な人なんていませんから…。



インドのある水汲み人は、二つの壺を持っていました。天秤棒の両端に、それぞれの壺を下げ、首の後ろで肩に担いで彼は水を運びます。

壺の一つには、ひびが入っています。もう一つの完璧な壺が、小川からご主人様の家まで、一滴の水もこぼさないのに対し、ひびわれ壺は、水汲み人が水をいっぱい入れてくれても、家に着くころには半分になっているのです。

自分が作られた目的を常に達成できる完璧な壺は、いつも自分を誇りに思っていました。

一方、本来の目的を半分しか達成することができないひびわれ壺は、いつも自分を恥じていました。

2年が過ぎ、すっかり惨めになっていたひびわれ壺は、ある日、川のほとりで水汲み人に話しかけました。

「私は、自分が恥ずかしいし、あなたにすまないと思っています」

「なぜ、そんなふうに思うの？何を恥じているの？」と、水汲み人は尋ねました。

「この2年間、私はこのひびのせいで、あなたのご主人様の家まで半分の水しか運べなかった。水が漏れてしまうから、あなたがどんなに努力

しても、その努力が報われる事がない。私は、それがつらいのです」と訳を話しました。

水汲み人は、ひびわれ壺を氣の毒に思い、「この後ご主人様の家に帰る途中、道端に咲いているきれいな花を見てごらん」と話しました。

天秤棒にぶら下げられて丘を登っていくとき、ひびわれ壺はお日様に照らされて、美しく咲き誇る道端の花に気づきました。花は本当に美しく、壺はちょっと元気になった気がしました。でも、やっぱり家に着いて水を半分漏らしてしまった自分を恥じて水汲み人に謝りました。

すると、彼は言ったのです。
「道端の花が君の側にしか咲いていないことに気付いたかい？ぼくは、君からこぼれ落ちる水に気づいて、君が通る側に花の種を蒔いたんだ。そして、君は毎日、ぼくたちが小川から帰る途中、水をまいてくれた。だからこの2年間、ぼくはご主人様の食卓に花を欠かしたことがない」「君が、あるがままの君じゃなかったら、ご主人様は、このきれいな花を眺めながら話したり食事をしたりすることはできなかつたんだよ」

私たち大人は、つい子供のひびわれを直そうと躍起になります。でも、私たちにできることは、その子にしかないひびわれという個性を生かすために、花の種を蒔いてあげる（その子に合った適切な支援をする）ことなのかもしれないと思うのです。

6月学校評価アンケートの質問項目	肯定回答	否定回答
【保護者】お子さんの自己肯定感、あるいは自信が高まっていると思いますか。	76.5%	23.5%
【5,6年児童】「自分が好き」という思いや「自信」は、これまでより高まっていると思いますか。	75.0%	25.0%

10/3 から栄養士として勤務しています。偶然ですが、前任者も私も遠藤といいます。



「自己肯定感」「自信」の基準を問われても曖昧さは否めません。でも、「何となく」であったとしても、「〇〇な自分が好き」と胸を張れるようにしたいと思うのです。さて、そのためには何から始めましょう？!