



## ありのままの自分を受け入れ、この自分で大丈夫だと信じて夢に向かう

まだまだいたるところに雪が残っていますが、暦の上では2日後に立春を迎えようとしています。よく見ると桜の木は小さいながらも蕾を膨らませ始めています。生命のたくましさ、美しさ、尊さを感じずにはられません。

ところで“日本人は自己肯定感が低い”と、耳にすることがあります。日本財団やこども家庭庁の十代を対象にした意識調査では「自分には人に誇れる個性がある」「今の自分が好きだ」という質問への回答結果が、諸外国の同世代に比べ低い水準だったとの報告がなされています。

成功体験を積み、達成感をたくさん味わうことが自己肯定感を高めるために重要だと言われることもあります。成功しなければ自己肯定感を高めることはできないのでしょうか。

自己肯定感について、未だ明確な定義は定められていないのが現状のようですが、つい先日、こんな話を聞く機会がありました。自己受容感、自己効力感、自己有用感、自己信頼感、自己決定感、自尊感情など、自己肯定感にはいくつかの要素が関係しているのだと。たとえば

- 自己受容感：**「自分は国語が苦手だけれど、算数は得意だ」と、（他者との比較や優劣に関係なく）ありのままの自分を受け入れること
- 自己効力感：**「算数なら難しい問題でも解けそうだ」と、自分ならできる・きょううまくいくと思える感覚
- 自己有用感：**「算数なら友達に教えることができる」と自分が誰かのために役立っていると感じられること
- 自己信頼感：**「自分は算数が得意だから、数学を活かせる職業に就こう」と（できる・できないに関わらず）この自分で大丈夫だと信じて進むこと

もちろん成功体験も大切ですが、もし、自己肯定感がこうした要素との相互作用に支えられているとするのであれば、苦手なことがあっても、失敗をしたとしても、自己肯定感を高めることはできるのではないのでしょうか。

桜は花びらの形や大きさ、場所などは選ばず、厳しい寒さが来たとしても耐え忍び、与えられた場所でただただ自分の花を咲かせます。まるで、その時々に応じて自分は何をすべきか、知っているかのようです。人と花ではつくりも生きる環境も違いが大きく、単純に結びつけることはできないかもしれませんが、子どもたちが自分のよさに気づき、たとえ困難な状況に遭ったとしても、自分のやりたいことや、夢の実現に向かって歩む強さを支えられる学校でありたいと強く願います。

3学期の授業日数も残り32日となりました。寒さやインフルエンザ等に負けず、1日1日を大切に、学年のまとめと4月からの新たなスタートに向けて、教職員一同力を尽くしてまいります。2月も保護者の皆様、地域の皆様のご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

校長 伊藤 茂  
教職員 一同

ホームページにも、子どもたちの日々の活動の様子等を随時配信しています。右のQRコードからぜひご覧ください。

