



学校便り

佐渡市立金井小学校 令和4年3月1日 第11号

ホームページ <http://kanai-es.sado.ed.jp> E mail : kanai-es@sado.ed.jp

自己肯定感を高めるには・・・

校長 山田 裕之

日本人は、相対的に自己肯定感が低いと言われています。当校はどうでしょうか？

質問「自分には、よいところがあると思いますか。」の肯定的回答の割合

実施年度	金井小	新潟県	全 国
平成 31 年度	82.5	84.1	81.2
令和 3 年度	80.9	79.9	76.9

令和2年度は感染症の影響で実施せず。

上記は、毎年6年生を対象に実施している『全国学力・学習状況調査』の児童質問紙の回答状況です。この数値を見る限りではよい傾向と言えます。しかし、令和3年度の数値が平成31年度を下回っていることは気になります。感染症の影響もあると思われます。

自己肯定感は、人としての生き方に大きな影響を与えていると言われています。低ければ何をするにも自信がもてず、人生がつまらなくなってしまう。高ければ、人生が豊かになります。具体的には次のようなことが挙げられます。

- ・心に余裕が生まれるため、精神的に安定した状態になり、毎日が楽しく感じられるようになる。
- ・人に対して優しくすることができるため、自然と仲間や友達が増え、人から好かれることが多くなる。
- ・失敗した自分も認められるため、何ごとにも積極的に挑戦し、自分をさらに高めていくことができるようになる。



学校では思いやりのある言動を奨励すると共に、自分や友達よさを見付け認め合う活動を取り入れるなど、子どもの自己肯定感を高める指導を意図的・計画的に行っています。また、子どもと活動する際、特に次の点に留意しています。

- 1 ネガティブな言葉を使わない。前向きな言葉や褒め言葉で伝える。
- 2 ちくちく言葉（相手を傷付ける冷たい言い方）を注意し、ふわふわ言葉（相手を思いやる温かい言い方）を使わせる。
- 3 他の子どもと比較しない。以前の自分と比べ、伸びたところやできるようになったことに気付かせる。



ご家庭ではいかがでしょうか。親子という遠慮のない関係から、ついつい子どもを傷付けるような言動をしてしまうことがあるかもしれませんが、それだけでは自己肯定感はどんどん低くなってしまいます。ぜひお子さんを褒める機会を増やし、自分のよいところが自覚できるよう促していただけるとありがたいです。