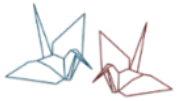




未来に向かって伸びる鶴嶺の子

鶴小だより 7月号

茅ヶ崎市立鶴嶺小学校
校長 日高 大司郎
令和5年7月3日発行



一緒に笑って、一緒に悲しんで

「自尊感情」とは、自分を大切に思う気持ちのことです。どうですか、保護者の皆さんはもっていますか？！子どもはもちろんのこと、保護者の皆様にも、この「自分を大切に作る気持ち」をもっていただきたいなあと思っています。

今年の1月の茅ヶ崎市教育講演会に、日本ウェルネス大学教授 近藤 卓先生がいらして、ご講演をしてくださいました。演題は、「子どもに寄り添うということ～自尊感情の大切さ～」でした。今月は、近藤先生のお話を僕なりにまとめて、お伝えしたいと思います。

人と人との関わりの基本形は、2つあるのだそうです。それは、**向き合う**と**並ぶ**です。互いに向き合うことで関係ができ、同じものを見て同じ感情をもつことで関係が深まるということでした。

子どもたちは、未熟に生まれてきて、世話をしてもらいます。面倒を見てもらわなければ、生きていくことができません。この面倒を見てもらうという「**向き合う関係**」の中で、褒められたり、認められたりしていきます。すごいね、えらいね、よくできたね、かわいいね、大好きだよ等、いろいろな言葉をかけられて、自分は大切な存在なのだ気づいていきます。とりわけ幼いときのこの経験はとても大切なものです。

しかし、この自尊感情の多くは「熱気球」のようなものだ先生はおっしゃいます。ほめられることで、自分は大切と思っているとしたら、ほめられなかったらどうなるのでしょうか。今日ほめられたとしても明日はどうでしょう。人よりすごいという、人との比較の中での自尊感情（社会的自尊感情）は、ほめられることで「熱気球」のように膨らむけれど、それがなければ容易くへこんでしまうのです。社会的自尊感情は、とても不安定なものだと言えるのかもしれませんが。場合によっては、この社会的自尊感情がしぼんでしまうと、心にとって危機的な状況になってしまうかもしれません。

では、「熱気球」が潰れたときに、自分を支える気持ちとは、どのようなものなのでしょう。近藤先生は、ありのままの自分を肯定する気持ち—「**基本的自尊感情**」だと考えていらっしゃいました。自分は自分だ、このままでいい、生きていていい、そういう思いが、心の一番底を支えているのではないかとお話されていました。では、「**基本的自尊感情**」をしっかり育てるには、何をすることが必要なのでしょう。生まれてきた時に人は誰

でも、手のひらで受け止められます。赤ちゃんは身体全体で、「あったかいな」「やわらかいな」「生まれてきてよかった」と感じ取ります。これが、心の宝物ともいべき、基本的自尊感情の「たね」なのだそうです。その「たね」を育てるのは、人と人との関わりの基本形の2つ目「**並ぶ関係**」なのです。

並ぶ関係とは、一緒に驚いたり、一緒に悲しんだり、一緒に笑ったり、一緒にいたり、誰かがそばにいてくれたりすることです。共有には、物理的共有（物の共有）、時間的共有（ともに時間を過ごす）、空間的共有（すぐそばにいる）、知識の共有（過去の産物の共有）、感情の共有（現在の気持ちの共有）、意志の共有（未来へ開かれた共有）等がありますが、その中で押さえておきたいのは、**物の共有や時間の共有、空間の共有を通して（があるから）、感情の共有が生まれ、その先に知識の共有や意志の共有も生まれるのだ**ということ。

自尊感情の「たね」を一枚の紙に例えると、共有した一緒にの体験は、その時の感情というのりだねの紙の上に貼られていきます。毎日毎日の繰り返しの中で、様々な共有体験、一緒に〇〇した体験がその時の感情がのりとなって、幾重にも貼り重ねられていくイメージです。そうして、幾重にも積み重なることで、「**基本的自尊感情**」が少しずつ、少しずつ育っていくというお話でした。

そんな共有体験をお子さんや他のご家族と一緒に、意識してもらっていただきたいと思っています。それは、お子さんの「**基本的自尊感情**」を少しずつ育てるばかりではなく、親御さん自身の「**基本的自尊感情**」をも育てているのではないかと思うからです。

誰もが、子をもってはじめて親になります。必ずしも十分な心の成熟があって親になれるとは限りません。親としての心の成熟は、お子さんが生まれてから、少しずつ少しずつ進むのです。

子育ては、とても大変なことです。思い通りにいかないし、時間も労力もそれなりにかかります。もしかしたら、自分はダメな親だと感じてしまうこともあるかもしれません。けれど、何気ない毎日毎日、お子さんとご家族との一緒にの体験を重ねることで、それぞれに「**基本的な自尊感情**」を育てていく。一緒に笑って、一緒に悲しんで・・・これって素敵な営みだと感じませんか。

僕は、お子さんはもちろんですが、保護者の皆様ひとりひとりが、ご自身の「**基本的自尊感情**」を育ててほしいと願っているのです。