

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

シリーズ①/8回 **他者との関わり**

自己肯定感を高める子育てとは？

自己肯定感とは、ありのままの自分を受け止める思考と感情です。これは、目の前の出来事を肯定的に受け止める勇気でもあります。

自己肯定感は、「他者との関わり」を通して上下します。部屋に引きこもっている人が、ゲームで超難解のステージをクリアしたときに「よっしゃあ！」と自尊心がグッと上がりますが、自己肯定感の変化はありません。

自己肯定感は、他者との関わりの中で育まれていくものであり、『他者との関わり』は、絶対条件になります。小さい時から「他者との関わり」が当たり前であれば、会話での間や話し合うなどの行為がストレスにはなりません。この経験が少ないと「他者との関わり」は、おっくうになり「待つ」ということができなくなります。

他者との関わり方では、「自分中心」「他者中心」「自分と他者」の3つのパターンがあります。社会性があるように見えても同調的な生き方で、合わせることに疲れてしまい引きこもってしまうという例はよくあります。

拒否 … 怒り・ふてくされなどの行為で「自分を大切にする生き方」

同調 … 相手に合わせる依存的な行為で「相手を大切にする生き方」

協調 … 折り合いを見つける行為で「自分と相手を大切にする生き方」

他者との関わりを意識できる子どもの育て方

1. 孤立と孤独の違いを教える

人は、つながりの中で生きている。常に「見捨てられ不安」を心の奥においてある。自分に関心を持つ人がいなくなる。関わりを持ちたいのにできないのが「孤立」である。「孤独」は、一人であるという事実のことであって、望んで一人でいたりむしろ楽しい場合もある。「孤独を楽しむ」という言葉はあるが、「孤立を楽しむ」という言葉はない。「友達がいない」と親が必要以上に心配すると「孤独＝孤立」になり、とにかく一人でいたらダメだという生き方になる。それは、同調的で依存度の高い生き方につながる。依存症の人は、孤立を非常に恐れて、嫌われないようにふるまうので相手の都合の良いように操作されやすくなる。