

保護者各位

鳥取西小学校 校長

高島 昌之

シリーズ④/8回 : 他者貢献

自己肯定感を高める子育てとは？

自己肯定感は、誰かの役にたったり社会の為になったと実感したときにかかなり上がります。脳科学の調査でも「誰かの役に立った」と思えた時に、脳内モルヒネ(βエンドルフィン)が出て、高揚感と自己実現(自分の夢に向かう)の欲求につながっていくそうです。また、このホルモンは疲労物質を排除してしまうようです。

確かに、看病している相手に「ありがとう」と言われると疲れが吹き飛び「全然大丈夫！」と意欲も出てきたという経験はあると思います。誰かの役に立つ、社会の役に立つと思えた時は、下記の感情が高まります。

自己有用感 … 他者や社会のためになったと思う感情や考え

「他者貢献」は、自己満足でよいから「自分以外の人や社会のためになった」と実感するだけで高まります。アドラー心理学では、「幸せ」とは人の役に立ったと感じること、すなわち「貢献感」から生まれるものであると言っています。「他者貢献」を感じられる方向に向かって進めば幸福があるのです。

他者貢献の生き方になる子どもの育て方

1. ありがとうの言葉をどんどん増やす

ありがとうの言葉は、「他者貢献」を実感する言葉である。この言葉を多く受けている子どもは、誰かの役にたつことに心地よさを感じるようになる。ボランティアや奉仕は、理屈でなくその行為に心地よさ(快)を感じるかどうかである。

2. 「ほめる」でなく「事実と気持ち」を伝える(勇気づけ)

「えらいね」という誉め言葉でなく、「皿洗いしてくれて助かったわ、ありがとう」と事実と気持ちを伝えることで、相手の気持ちになって考える共感性が付き他者貢献を快と感じるようになる。