

1 スキンシップ

自尊心は「きほんてきじんかんじょう基本的自尊心」と「しゃかいてきじんかんじょう社会的自尊心」とに分けることができます。

「**基本的自尊心**」とは、短所も長所も併せ持った自分を大切な存在として常に尊重する感情のことを言います。

「**社会的自尊心**」とは、「他者との関わりの中で、できる自分、優れた自分、よりよい自分として認識する気持ち」のことで、うまくいったり、ほめられたりすると高まりますが、しっぱい失敗したり叱しかられたりすると途端にしぼんでしまいます。

人は生きていく中でつまづきや挫折は必ずあるものですが、この社会的自尊心がしぼんだ時に心を支えてくれるのが基本的自尊心なのです。つまりどんな困難な場面でも揺るがない「基本的自尊心」をしっかりと育むことが大切なのです。

では、この「基本的自尊心」を育むための関わりとはどのようなものでしょうか。

それは**親と子のスキンシップ**です。

人には「包み込まれ感覚」というものがあります。これは自分の身近にいる人が自分を暖かく包み込んでくれる、自分を愛してくれるという感覚のことです。これは3歳までの乳幼児期における養育者との愛着関係（スキンシップ）が大きく影響すると言われています。その昔、泣く赤ん坊を抱き上げようとすると「抱き癖がつく」といさめられたものです。しかし、それは大きな間違いなのです。赤ん坊は泣けば抱いてあげようとすると大人の反応を得ることで「自分はここに生まれて、ここに存在して良いのだ」という感覚、つまり「基本的自尊心」の土台を作り上げていくのです。

乳幼児の頃から“なでなで（スキンシップ）”をされて育った子どもは身体的にも精神的にも欲求が満たされ、揺るぎない基本的自尊心を育みながら自立し、そして立派な大人へと成長していくのです。



スキンシップの5つのスキル

優しく
見つめる

優しく
なでる

優しく
ほめる

優しく
話しかける

優しく
微笑む

2 気持ちを聴く・受け止める

話を“きく”という言葉には「聞く」「訊く」「聴く」の3通りの意味があります。

あなたはお子さんと話をする時、どの「きく」が多いでしょうか。

「聞く」は他の事に気を取られながら子どもの話をきき流すこと、「訊く」は問い質すとか尋問するようにきくこと。「聴く」は子どもの話の中にある気持ちに焦点をあてて全身全霊を傾けてきくことです。子どもとの会話で一番大切なのはこの「**聴く**」姿勢です。



西宮市が行った自尊心の調査の中で、子どもには「あなたは家族に話をよく聴いてもらっていますか」と質問し、保護者には「あなたはお子さんの話をよく聴いていますか」と質問しました。

自尊心の高いグループと低いグループにわけてその結果をみると、自尊心の低い子どもたちは話を聴いてもらっている実感が無いのに対し、その親の多くは話を聴いていると思っているという結果が出ました。自尊心の低い子どもたちの親は、子どもの話を聴いているようで実は聴けておらず、一方通行の会話になりがちということです。

子どもの自尊心を育むためには、子どもの気持ちを一緒に感じ取り、その気持ちを「嬉しかったね」「つらかったね」など言葉にして返してあげることが大切です。

そうすることで、子どもは親に話を聴いてもらっていると実感することができるのです。

聴く時のポイント：言葉尻をつかむな 感情をつかめ

3 「賢いね」より「頑張ったね」

皆さんは、子どもがテストで良い成績をとった時、「賢いね」とほめますか？

それとも「よく頑張ったね」とほめますか？

スタンフォード大学の心理学者キャロル・ドゥエックらは、11歳の子どもたちを対象に実験を行いました。

まず最初に簡単なテストを行い、その成績が均等になるように子どもたちを2つのグループに分け、一つのグループの子どもたちには「すごいね。君は頭がいいね」と「**賢さ**」をほめたたえました。そして、もう一つのグループの子どもたちには「すごいね。君はよくがんばったね」と「**努力**」をほめたたえました。

次に子どもたちに「より簡単な問題」と「より難しい問題」から自分がやりたいと思う方のテストを選ぶように指示しました。すると、賢さをほめられたグループのほとんどの子どもたちは最初より簡単なテストを選び、努力をほめられたグループのほとんどの子どもたちはより難しいテストに挑戦しました。

その後、子どもたちに自分より成績の良い人の答案用紙を見たいか、自分より成績の悪い人の答案用紙を見たいかを選ばせました。すると、「賢さ」をほめられたグループの子どもたちは全員自分より成績の悪い答案用紙を見ようとし、「努力」をほめられた子どもの多くは自分より成績の良い答案用紙を見ようしました。

このように「努力」をほめられた子どもはさらに努力を認めてもらおうと難しいテストに挑戦し、より一層頑張ろうとします。しかし、「賢さ」をほめられた子どもは自ら挑戦しようとはせず、自分を常に賢く見せようとするため、自分より劣った成績を見ることで自尊心（プライド）を保とうとするのです。この実験からもうかがえるように、周りの大人が子どもの失敗を許さず「努力」より「賢さ」や「成功」だけを認めようすると、健全な自尊心が育まれないばかりか歪んだ自尊心がめばえ、自分だけ大切という自己中心感情を強く持った子どもに育つ危険さえ伴うことがあります。

