

自己肯定感を育む プログラム開発への試み

河本 耕一



目次

【第1章】はじめに	1
【第2章】方法	2
【2-1】プログラム開発の背景及び方針	2
【2-2】プログラム内容.....	3
【2-3】プログラムの効果の評価	6
【第3章】結果	6
【第4章】考察	7
【第5章】結論	7
参考文献.....	8

【第1章】はじめに

人はどうすれば幸せを実感できるのか。西村らの調査によると¹⁾、「人の幸せを決定する要因は、所得や学歴よりも、自己決定指標が上回っている」と報告している(図1)。Lyubomirsky and Ross は²⁾、自尊心が幸福感と関係することを示唆している。また、ユン・ホンギャンは³⁾、「『自尊心が回復した』という言葉と、『幸せになった』という言葉は同じ意味だった」と報告している。学校現場では、セルフエスティームを育成するための教育の重要性が広く認識されている。梅津⁴⁾は「児童生徒の自己肯定感を醸成させることの重要性と必要性は、セルフエスティームの語等によって、すでに学校と教師によって共有されており、人間関係スキルと同様、他の人の発言を傾聴し、これを親和的に受容する人間関係の基礎を育む学習活動として、広く取り組まれてきた」と述べている。ちなみに、「自己肯定感」は1994年に高垣忠一郎が提唱した言葉である⁵⁾。高垣は、子どもを対象とした自身のカウンセリング経験から、没個性化が生じている子どもの状態像を説明する言葉として「自己肯定感」を用いている。

では、自己肯定感をいかにして育むのか。様々な領域でその育成法の開発が行われている。例えば、岡崎・上藺の研究では⁶⁾、自己肯定感の育成を目的として、連想法を用いた小学校道徳科の授業モデルが紹介されている。道徳教育のみならず、生徒指導・教育相談や、自己の生き方と深く関わるキャリア教育など、幅広い領域で自己肯定感に関する研究が蓄積されている。特に教育学の領域では、自己肯定感をいかに育むかが課題となっている。一方、自己肯定感の定義は研究によって様々であり、吉森が指摘しているように⁷⁾、研究者によって自己肯定感の定義が異なる。また、ユン・ホンギャンは、「自尊心は、いつかはまた低下する。誰でも必ず人生の中で自尊心の危機を経験する」としており、自己肯定感と同義語である自尊心は変化するものであると指摘している³⁾。更に、アルフレッド・アドラーによると⁸⁾、「すべての悩みは対人関係の課題である」としている。そんな中、「心の健康と生活習慣に関する調査」(文部科学省)においては⁹⁾、「やればできる」とか「将来に夢がある」、「学校には居場所がある」等、自分への肯定感や効力感を持っている者は、「不安傾向が少なく、問題行動も少ない」と報告されている。また、セルフエスティームが高いことは、「生きる力」やライフスキルの基盤になると考えられており¹⁰⁾、「セルフエスティームが高ければ、他のライフスキルにも優れ、人生上の様々な問題を建設的かつ効果的に解決する可能性が大きい」¹¹⁾とされている。ダニエル・J・シーゲルらは¹²⁾、人生に必要な4つの資質として、「キレない力」、「立ち直る力」、「自分の心を見る力」、「共感する力」を挙げており、自己肯定感を育む中で、これらの4つの力がつくられると述べている。

そこで本研究では、まず自己肯定感に関する過去の論文などを比較、検討することで、自己肯定感とは何かを定義づける。そのうえで、自己肯定感が日々刻々と変化したとしても、自己肯定感を育むことができるプログラムの開発を試みた。なお、本プログラムは、自己肯定感が低い状態にあったとしても、①対人関係の課題を理解しながら自分を見つめ直し、②その時々自分自身を評価できるようになるための「自己受容と自己承認」の力を高め、③成長に向けての判断と行動ができるようになるために「自己決定と挑戦」の力を高めることができれば、自己肯定感は回復し、幸せを実感できる、という仮説のもと、プログラムを開発した。

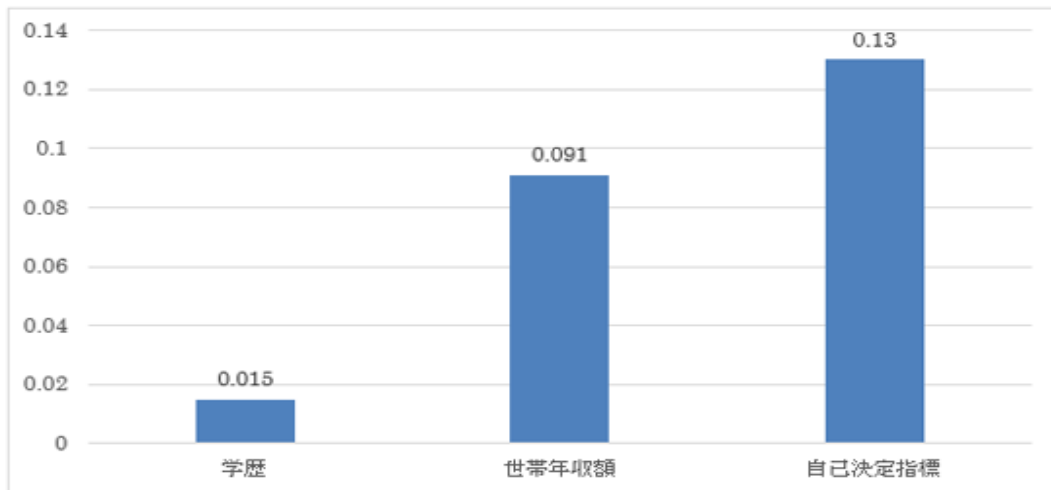


図 1 主観的幸福感を決定する要因の重要度

【第 2 章】方法

【2-1】プログラム開発の背景及び方針

プログラムの開発に際し、本研究における自己肯定感の捉え方を明確にした。まず、Google Scholar などの論文検索データベースを活用して、「自己肯定感」や自己肯定感と同義語である「セルフエスティーム」や「自尊感情」の定義に関する文献をリストアップした。次に、入手した文献を読み込み、読み込んだ文献結果を一覧できるように要約表を作成した(表1)。例えば、高垣忠一郎は¹³⁾、「自己肯定感とは、『自分が自分であっても大丈夫』という感覚のこと」と定義づけたうえで、「自己効力感」「自己有用感」「自己効用感」などが「自己肯定感」として語られる事があるが、このような語られ方をするだけでは不十分だと考える、と述べている。特別支援教育大事典では¹⁴⁾、「自己肯定感とは、ありのままの自分を受け止め、自分の否定的な側面もふくめて、自分が自分であっても大丈夫という感覚である」としている。セルフエスティームについて初めて研究した James は¹⁵⁾、「セルフエスティーム=成功÷願望」の公式で表した。自尊感情尺度を開発した Rosenberg¹⁶⁾は、「自己に対する肯定的または、否定的な態度」と定義し、自分を「とてもよい (very good)」と捉える場合と「これでよい (good enough)」と捉える場合の二つを指摘し、後者の立場で尺度を作成した。Branden¹⁷⁾は、自分が有能であるという実感と自分には価値があるという実感の二つの要素を示し、自己評価とは、自信と自尊の総和であるとした。このように自己肯定感や同義語であるセルフエスティームは研究者によって捉え方が違うが、その中でも本研究が目指す自己肯定感は、「自分自身を評価する」という視点と、「自分が自分であっても大丈夫という感覚のこと」との考え方が的確であると考え、「自分自身を評価したうえで、自分が自分であっても大丈夫という感覚のこと」と定義づけることにした。

表 1 「自己肯定感」「セルフエスティーム」の定義に関する文献の要約表

研究者など	掲載年	定義
高垣忠一郎 ¹³⁾	2009	自己肯定感とは、『自分が自分であって大丈夫』という感覚のこと。 *「自分が自分であっても大丈夫」という規定は、存在レベルの肯定である。機能レベルの肯定ではない。「できる」とか、有能だとか、役立つとか立たないとか、そういうレベルのものではない。むしろ、そういうレベルで評価されることなしには「存在」が許されないかのような状況への批判を込めた自己肯定感なのである。
特別支援教育大事典 ¹⁴⁾	2010	自己肯定感とは、ありのままの自分を受け止め、自分の否定的な側面もふくめて、自分が自分であっても大丈夫という感覚である
William James ¹⁵⁾	1890	セルフ・エスティームを成功(success)と要求(pretension)の比として表した。セルフ・エスティームを決定する要因として、成功と地位の社会的な基準を挙げている。人は、自分を見て自分についてのイメージをもつ人の分だけ社会的自己をもつ。そのイメージを損うことは自分を損うことにつながる。
Rosenberg ¹⁶⁾	1965	セルフ・エスティームは自己への正か負の態度である。そして、高いセルフ・エスティームに2つの異なる意味を含ませ、両者を対比しながら望ましいセルフ・エスティームの意味を明らかにしている。その意味の一つは、自分を「非常によい(very good)」ととらえていること、今一つの意味は、自分を「まあ、よい(good enough)」ととらえていることである。
Branden ¹⁷⁾	1969	セルフ・エスティームは、人生において出会う様々な課題(challenges)について考え、対処できる力への自信、そして、幸せになることへの自信、つまり、自分には価値があり、自分の要求や欲求を主張し、自分の努力の成果を享受できるという気持ち(feeling)である。この内容は、2つの関連する側面、つまり、自己効力感(a sense of personal efficacy)と自己価値感(a sense of personal worth)からなり、前者は自己信頼(self-confidence)、後者は自己尊重(self-respect)になり、それらが統合されたものがセルフ・エスティームとなる。言い換えれば、生きる能力があり(competent)、生きるに値する(worthy)という確信である。
多田怜子ら ¹⁸⁾	2007	自己肯定感とは、自分自身のことが好き(自己受容)、自分自身を大切にしている(自己尊重)、生まれてきてよかった(自分の命に対する受容)を合わせたもの
久芳美恵子ら ¹⁹⁾	2007	自己肯定感とは、自分自身のあり方を概して肯定する気持ち (理想自己と現実自己のずれをうまく調節しながら、ありのままの自己を受け入れるという自己受容性とは区別する)
江角周子・庄司一子 ²⁰⁾	2012	自己肯定感とは、自己の価値基準を基にした、よりもダメも含め自分は自分であって大丈夫という感覚
こころの問題事典 ²¹⁾	2006	自己肯定感とは、自分の可能性を信じ、自分ではできるんだという自信を持ち、肯定的に自己を認識すること
角田豊 ²²⁾	2014	「自尊感情 (Self-Esteem)」とは、自分が価値ある人間だと感じること、すなわち自分に対する肯定的な感覚、自己評価を指しており、Rosenberg(1965)をはじめ心理学において長く研究されてきた概念である。これは、学校教育において、昨今用いられることが増えた「自己肯定感 (Self-affirmation)」とほぼ同義だといえるだろう。
Coopersmith ²³⁾	1967	「セルフ・エスティームは、個人が自分自身に関して行い、通常維持している評価である。それは、承認の態度を表し、個人が自分自身を有能で、大切に、成功していて、価値があると信じる程度である。つまり、セルフ・エスティームは個人が自分自身について持つ態度において表現される、価値があるとの個人的な判断である」となる。

【2-2】プログラム内容

中島によると²⁴⁾、自己肯定感を高めるためのベースとなる考え方として、①自己肯定感は時と場合によって高くもなり、低くもなる、②今、自己肯定感がどういう状態になっているかに気づくことが大切、③一気に変わるのではなく、スモールステップで1つずつ積み重ねていくことが大事、④自分の成果と努力を自分で評価していくこと、としている。そこで本プログラムでは、①と②については、現在の心の状態を数値化する「心の温度計」、自己肯定感を構成する3つの要素(自己受容感、自己効力感、自己有用感)をピラミッド型で図解化した「自己肯定感ピラミッド」、自己肯定感を育むのを阻む3つの原因(他者の目、心の傷、心の抵抗)を解説した「自己肯定感を育むのを阻む3つの壁」についてワークも交えながら学ぶことで自分の状態を知ることができるようにした。自己肯定感を構成する3つの要素については、ありのままの自分を認める感覚である「自己受容感」²⁴⁾

を土台とし、その上に自分にはできると感じる感覚の「自己効力感」²⁵⁾、さらにその上に自分は誰かの役に立っているという感覚の「自己有用感」²⁶⁾があるという構成で図解化した。また、③と④については、「自己受容」→「自己承認」→「自己決定」→「挑戦」の4つのステップ(以下、4ステップ)で、学びと練習ワークをすることにより、自己肯定感を育むことができるようにテキスト(試作版)を作成した(図2)。具体的には、第1ステップの「自己受容」では、自分のいいところも悪いところも、過去や現在や未来の自分をもすべて受け入れるという「自己受容」の力を高めるための学びと練習ワークを行う。第2ステップの「自己承認」では、自分ができていること、あるものに目を向け、時には自分の思い込みやネガティブな感情のとらえ方をポジティブに変えるという「自己承認」の力を高めるための学びと練習ワークを行う。第3ステップの「自己決定」では、自分で決める、時には手放すという「自己決定」の力を高めるための学びと練習ワークを行う。第4ステップの「挑戦」では、まずやってみるといって「挑戦」の力を高めるための学びと練習ワークを行う。なお、このテキスト(試作版)には、各ステップで必要な力をいつでもどこでも簡単に高めることができるようにするための「5秒でできるアクションプラン」を紹介した。具体的には、自己受容の力を高める方法として、「『あるよねー』と鏡に向かって言ってみよう」というアクションプランを提示した。

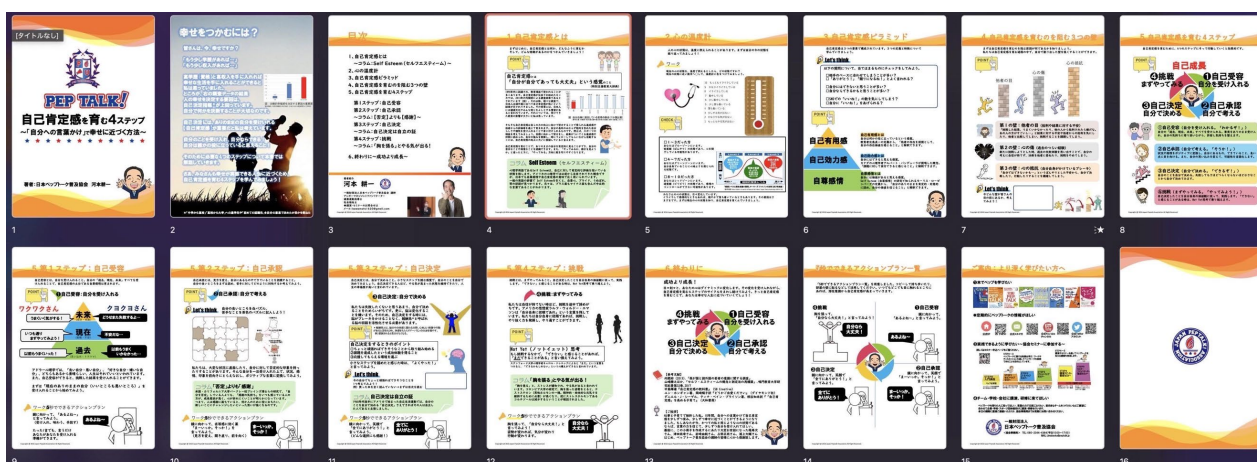


図2 テキスト(試作版)

次に、試作版のプログラムやテキストの構成、内容を充実させることを目的に、テキスト(試作版)を使ってプレセミナーを行った。プレセミナーは、一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師18名(男性4名、女性14名)を対象とし、1グループ1~5人の8グループに分け、60分のセミナーをオンラインで開催した。セミナーは令和4年2月3日~12日の期間で実施した。プレセミナー後の感想結果をもとに、プログラムとテキストを改善した。まず、プログラムは2段階構成に変更した。理由としては、感想の中で、「60分で行うには内容が多すぎるので、2回に分けて行ったほうがもっと理解しやすい」、「ワークの時間をもっと設けたほうが、学びが深めやすい」という意見が多かったからである。次に、各段階で使用するテキスト(改訂版)を作成した。具体的には、STEP1では、自己肯定感の解説、自分の状態を知るための「心の温度計」、「自己肯定感ピラミッ

ド」、「自己肯定感を育むのを阻む3つの壁」を解説し、4ステップの概要を紹介した(図3)。STEP 2では、4ステップの解説と練習ワークを中心にした(図4)。

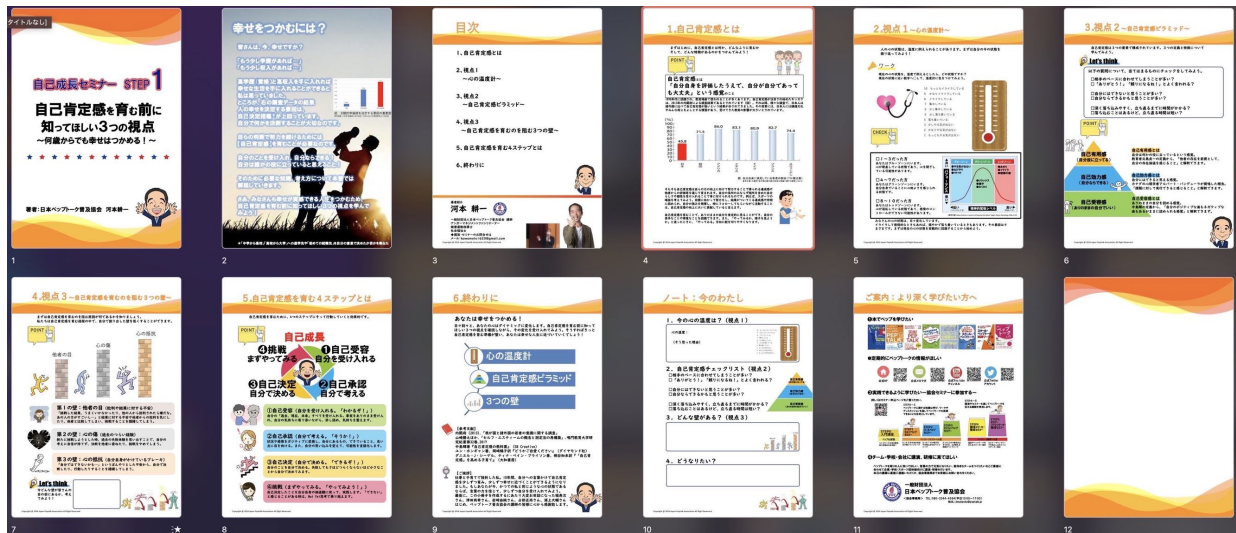


図 3 STEP1 のテキスト (改訂版)

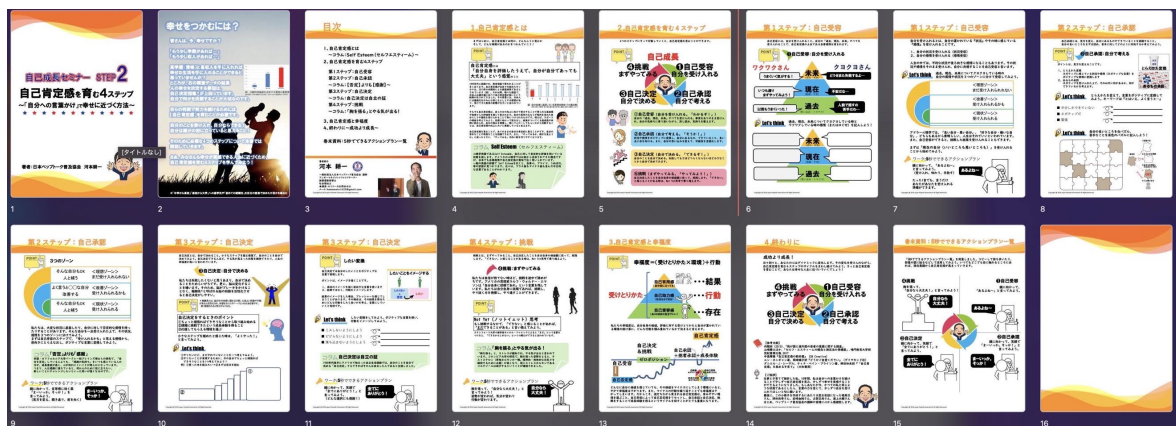


図 4 STEP2 のテキスト (改訂版)

改善したプログラムをさらにより良いものにするために、ケアマネージャー及びケアマネージャーを目指している者 13 名(男性 2 名、女性 11 名)を対象に、テキスト(改訂版)を使って STEP 1 のセミナーを行った。STEP 1 では、「自己肯定感を育む前に知ってほしい 3 つの視点」と題して、オンラインで 45 分のセミナーを行った。STEP 2 では、「自己肯定感を育む 4 ステップ」と題して、STEP 1 に参加した者のうち、STEP 2 の参加を希望した 12 名(男性 2 名、女性 10 名)を 1 チーム 4 人の 3 チームに分けて、オンラインで 90 分 2 回のセミナーを行った。STEP1 のセミナーは、令

和 4 年 2 月 20 日に実施し、STEP2 のセミナーは、令和 4 年 3 月 6 日～3 月 27 日の期間で実施した。なお、テキスト(改訂版)は各セミナーの前日に受講者へ配布した。


【2-3】プログラムの効果の評価

STEP1 と STEP2 のセミナー終了後に、セミナー参加者からセミナーに対する意見を自由に語ってもらい、その内容からプログラムの効果を推測した。

【第 3 章】 結果

STEP1 と STEP2 のセミナーを実施した結果、参加者から良かった点や改善点に関する意見を得た(表 2)。

表 2 参加者のセミナーに関する意見

区分	セミナーに対する意見
STEP1	<p>・「心の温度計」はすごく自分の中で印象的でした。管理者である私は、つい部下に対してカッとなるが多かったので、早速、仕事の中で実践しました。実践するようになってから、以前より落ちついて仕事ができるようになりました。</p> <p>・「自己肯定感」について、今まで漠然と考えていましたが、より明確にイメージできるようになりました。</p> <p>・私は新しいことに挑戦する時、踏みとどまってしまうことが多いのですが、その理由が自分でブレーキをかけていたことが原因だったことに気づきました。</p> <p>・自己肯定感ピラミッドは、自己肯定感をイメージする上で、理解しやすかった。</p> <p>・自分のことを改めて見つめる、いい機会になった。</p> <p>・難しい言葉があったので、内容を理解するのに少し時間がかかりました。</p>
STEP2	<p>・相手から自分のいいところを伝えてもらうと、とても嬉しくなりますし、自分のいいところを知ることができて良かった。</p> <p>・「5秒でできるアクションプラン」ならすぐに実践できそうなので、早速明日からやってみようと思った。</p> <p>・4ステップの流れが分かりやすくて良かった。</p> <p>・自分はこうだ、という思い込みが結構あったんだな、ということに気づきました。</p> <p>・1回のセミナーの時間が90分だったが、最初から最後まで集中して参加することができた。90分というのが自分にはちょうど良かった。 </p> <p>・小さな目標を設定すると、今までやりたいと思っていたけどやれていないことが、やれそうな気がした。</p> <p>・自己受容の大切さを知ることができた。</p> <p>・「あるよね」とか「まーいっか」という言葉を言えるようになったらいいなと思うのですが、まだ言えません。</p>

【第4章】考察

本研究では、自己肯定感を育むプログラムとして、①対人関係の課題を理解しながら自分を見つめ直し、②その時々自分自身を評価できるようになるための「自己受容と自己承認」の力を高め、③成長に向けての判断と行動ができるようになるために「自己決定と挑戦」の力を高めるための学びや練習ワークができるプログラムを開発し、セミナー形式でプログラムを試してみた。

STEP1のセミナー後の意見より考えられることは、STEP1に参加することによって、「自分自身を振り返る機会」を提供することができたのではないかと考える。今泉らは²⁷⁾、「母親自身が気分転換をし、自分自身を見つめ直すということが、母親自身の心身の健康増進を促す」としている。今回のセミナー参加者は、子どもを持つ母親が多かったことから、本プログラムのSTEP1の「心の温度計」や「自己肯定感を育むのを阻む3つの壁」の内容やワークの実践が、自分自身を見つめ直す機会となったと考える。STEP2に対する意見より考えられることは、STEP2に参加することによって、「前向きになれるきっかけ」を提供することができたのではないかと考える。照沼は²⁸⁾、「興味や関心や好奇心を母親自身が持ち、前向きになれるような機会が、母親の精神的なリフレッシュや成長となる」と述べている。つまり、本プログラムは、前向きになれるような機会につながり、精神的なリフレッシュや自己肯定感を育むための行動を促す可能性があるといえる。

今後の課題としては、プログラムの妥当性と効果を検証することが挙げられる。具体的には、プログラムの効果を評価する指標を検討し、その指標に基づいて、プログラム内容の妥当性や効果を検証していく必要があると考える。また、本研究における自己肯定感を育む効果は顕著とは言えず、4時間程度のプログラムでは、自己肯定感を大きく向上させることは難しいと考えられた。例えば近藤²⁹⁾は、自己肯定感を高めるための10時間の人間関係づくりプログラムを実施した。プログラムでは、「いい気分・感謝・ほめ言葉」の活動を行ったが、結果として、幸福感のみ有意に上昇し、自己肯定感は多少向上したのみで有意な変化は見られなかった。10時間のプログラムでも十分な効果が得られないことから、自己肯定感を育むためには、例えば学校現場では四辻³⁰⁾らの実践のように、学級活動だけでなく、朝の会などを利用したショート指導も含め、長期的な計画のもとに年間を通して実施する必要があると考えられた。更に、「幸福感」と「自己肯定感」の関連性については、本研究で言及できなかった。そのため、本プログラムが、幸福感にどのような影響を及ぼし、どんな関連性があるのか、調査・分析していく必要がある。

【第5章】結論

- ① 自己肯定感と同義語であるセルフエスティームや自尊感情の定義に関する文献、資料を検索し、定義について検討した結果、本研究では、自己肯定感を「自分自身を評価したうえで、自分が自分であっても大丈夫という感覚のこと」と定義づけた。
- ② 本プログラムは、「自分自身を振り返る機会」や「前向きになれるきっかけ」になることで、自己肯定感を育むための行動を促す可能性があることが分かった。

参考文献

- 1) Nishimura, Kazuo and Tadashi Yagi.(2019). "Happiness and self-determination – An empirical study in Japan," Review of Behavioral Economics, Vol. 6(4), 312–346.
- 2) Lyubomirsky, S. and Ross, L.(1999). "Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: a comparison of happy and unhappy individuals." Journal of personality and social psychology 76, no.6: 988–1007.
- 3) ユン・ホンギャン著,岡崎暢子訳(2021).『どうかご自愛ください』.ダイヤモンド社
- 4) 梅津正信(2012). 人権教育資料の分析的研究 1「協力的」「参加的」「体験的」な学習を中心とする指導例示の特色と傾向.上越教育大学研究紀要, 31: 29–41.
- 5) 高垣忠一郎(1994). 「子どもの個性と自己肯定感」『教育』, 44-3: 15–24.国土社
- 6) 岡崎耕・上藺恒太郎(2012). 成長の力を心に宿す道徳科授業—自己肯定感を育てる学級経営を基盤にして—. 長崎総合科学大学紀要, 61, 1–17.
- 7) 吉森丹衣子(2015). 大学生版自己肯定感尺度の作成—カウンセリングの立場を重視して—. 国際経営・文化研究, 19, 105–115.
- 8) 岸見一郎・古賀史健著(2013).『嫌われる勇気』.ダイヤモンド社.
- 9) 文部科学省(2003). 心の健康と生活習慣に関する指導.6–21.
- 10) JKYB ライフスキル教育研究会(2013). ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書.10–12, JKYB ライフスキル教育研究会.
- 11) JKYB ライフスキル教育研究会(2008). きずなを強める心の能力を育てる.JKYB ライフスキル教育プログラム小学校 5 年生用.13, 15, 東山書房.
- 12) ダニエル・J・シーゲル,ティナ・ペイン・ブライソン著,桐谷知未訳(2018).『「自己肯定感」を高める子育て』.大和書房.
- 13) 高垣忠一郎(2009). 私の心理臨床実践と『自己肯定感』.立命館産業社会論集. 45(1)(141).
- 14) 茂木俊彦(編)(2010). 特別支援教育大事典. 旬報社.
- 15) James, W.(1890). The principles of Psychology(Volume One). New York: Henry Holt and Company.
- 16) Rosenberg, M.(1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 17) Branden, N. (1969). The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology. San Francisco: Jossey-Bass.
- 18) 多田怜子ら(2007). “親との関係と自尊感情,自己肯定感との関連”. 日本看護学会論文集.母性看護. 38: 53–55.
- 19) 久芳美恵子ら(2007). “小,中,高校生の自己肯定感に関する研究”. 東京女子体育大学東京女子体育短期大学紀要, (42): 51–60.
- 20) 江角周子・庄司一子(2012). 中学生の自己肯定感とピア・サポートとの関連の検討. 日本教育心理学会総会発表論文集, 54: 765.
- 21) 藤永保(監修)(2006).こころの問題事典. 平凡社.

- 22) 角田豊(2014). 学校教育とコフォートの自己心理学:生徒指導,キャリア教育・進路指導,教育相談,特別支援教育において児童生徒との関わりと理解を深めるために.京都教育大学紀要.
- 23) Coopersmith, S.(1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H. Friedman and Company.
- 24) 中島輝著(2019). 『自己肯定感の教科書』.SB Creative.
- 25) バンデューラ,A.(1977). 自己効力感:行動変化の統一理論に向けて.Psychological Review, 84, 191-215.
- 26) 北島貞一著(1995). 『自己有用感 ー生きる力の核ー』.田研出版.
- 27) 今泉靖子, 内山聡, 若松拓也, & 大木桃代. (2007). 大学生の自己肯定感を高めるプログラムの検討. 生活科学研究, 29, 177-188.
- 28) 照沼晃子(2005): 子育て支援にたいする母親のニーズ(1)ー母親の本音と要望,そして支援の実態ー.人間環境学会『紀要』, 3, 1-16.
- 29) 近藤佳織(2011). 自己肯定感を高める学級づくり-人間関係づくりプログラムが及ぼす効果. 教育経営研, 17: 19-26.
- 30) 四辻伸吾,水野治久(2013). 教師からの肯定的メッセージおよび児童自身による良いところ見つけの取組が児童の自尊感情に及ぼす効果.学級経営心理学研究, 2: 60-67.