

「自己肯定感」を捉える

荒井 英治郎 (信州大学 学術研究院総合人間科学系)

1. はじめに

本稿は、2022年度に開講した教職科目(選択)「現代社会と教育問題」(2022年12月27日)の授業にオンラインゲストとしてご参加いただいたゲストティーチャー(中橋浩太氏:NPO法人「共育の杜」理事)の講演内容を再構成したものである。記録作成に当たっては、山田海智さん、後藤友作さんに尽力いただいた。記して感謝を申し上げたい。

2. ゲストティーチャーの話

(1) 様々な角度から自己肯定感を捉える

【ゲスト】約20年間、東京で小学校の教師をしていました。長野への移住をきっかけに現在は教職を離れています。今ほとんどの自分らしい生き方を大事にしたいという理念で活動をしていて、「現場の先生たちをどうすればサポートできるのか」、自分軸メンタルコーチとして活動しています。

さて、この「りんご」の写真を見てください。どう見ても「りんご」ですよ。それに対して、ヨシタケシンスケさんの『りんごかもしれない』(ブロンズ新社、2013年)では、「これ、本当にりんごかい」と疑問を投げかけるシーンがあります。私が大好きな本です。「○○かもしれない」が永遠に続くのです。最高の発想です。ヨシタケシンスケさんは、私の当たり前の物事の見方を大きく変えてくれました。当たり前のりんごだけど、それを無邪気に疑ってみる。そうした

らそれ以外のものに確かに見えつつも、だけどやっぱりそれはりんごでしょという不思議さを孕んだ物語です。

そこで今回のテーマである「自己肯定感」に関しても是非色々な角度から捉えていただきたいです。そして、今日の時間が終わったとき、皆さんにどうあってほしいか、それは、「自己肯定感を高めなくてはならない」というものではありません。むしろその逆で、「焦らなくても大丈夫になればいいな」という願いを込めて話をします。

(2) 「世の中」から捉える

【ゲスト】世の中には、「自己肯定感」に関する書籍やYouTube動画が溢れています。ここから考えると、日本人は自己肯定感に対する関心が非常に高いのかもしれませんが、ただ同時に、これだけ本と動画があっても、自己肯定感の問題解決はされていないと思います。これは、どれだけ本を読んでも動画

を見てもなかなか自己肯定感が高まっていないことの証拠とも言えるでしょう。

では、それはなぜか。考える手がかりを紹介します。こちらは、先日のワールドカップで堂安選手がシュートを打っている場面の写真です。今にも転びそうな体勢ですよ。皆さん、このような体勢でシュートを打っているのを知っていましたか。でもこれでシュートが決まったのです。何を申し上げたいかというと、堂安選手がこのシュートを打つとき、足をどういう角度でボールに当てて、どう振り抜いて、視線はどこを見てという内容を詳しく解説して本にしたり、それを YouTube で解説したとしても、それを見た私たちはしばらくそのようなシュートは打てないのではないかということです。なぜなら、自分の感覚に落とし込まれていないからです。自己肯定感も、知識だけで身につくものではありませんね。本や動画を見て、「なるほど」と思っても、自分の感覚として落としこめるまで到達していない気がします。つまり、「自己肯定感」は1人1人の感覚です。感覚は1人1人の中にあるので、すっきりしないのかも知れません。

では、自己肯定感とはどのような感覚なのか。私の場合は、「ありのままの自分を受け入れて、自分は自分だから大丈夫」という感覚です。この感覚についても、皆さん色々な捉え方があるかと思いますが、私が伝えて文字にしてしまった瞬間、本に書かれた文字と同じで「知識」になってしまいます。だから、それを聞いても皆さんの感覚の中にじっくりくるものとはまた別なのではないかと思います。それでは、皆さんにとっての自己肯定感とは、どのような感覚でしょうか。

(3) 「データ」から捉える

【ゲスト】次に、「自分自身に満足しているか」というデータを見て行きます。これは、若者13歳から29歳までを対象にした令和元年の内閣府の調査です。「そう思う」と「どちらかというと思う」を選んだ人の合計が45%になっています。その中でも特に「そう思う」と答えた人は10%です。

次は、「自分は駄目な人間だと思うことがある」というアンケート項目です。日本は諸外国に比べて72.5%と非常に高い数字です。ここに今回お伝えしたい裏の思いがあります。データで言うと「低い」や「高い」で終わってしまいますが、結局その数字の裏で1人1人が抱えている息苦しさや辛さは個人それぞれです。今日の参加者の中にも、心苦しく、生き辛くされている方もいらっしゃると思います。ただ「自己肯定感が低いということは、あなたのせいではない」ということが今日お伝えしたい裏の思いです。なぜかという、この国には長い歴史があって、自己肯定感もその中で育まれた文化や社会の影響を受けます。そのもとで生まれた子育てや教育で、自分の自己肯定感は育まれます。日本人のDNAなど多面的な要因によって自己肯定感は育まれていますから、誰かが悪いとか、僕は駄目だと思ってしまうのですが、「あなたのせいではない」ということを伝えたいです。

(4) 「自身の経験」から捉える

【ゲスト】ここからは私が学んできたことを中心にお話しします。まず人は本来凸凹があります。ある時、『みんなちがってみん

「自己肯定感」を捉える

ない』という詩を見ました。これを聞いたとき、私の中に2つの「ざわざわ」が起きました。1つは「そりゃそうじゃん」という思いです。それと同時に、「えっ、違っていいの」という思いです。当時の私は頭では「当たり前じゃん」と思っていたのですが、心では「えっ、違っていいの」という気持ちが沸き起きました。なぜなら、私は、違うこと、凸凹なことが当たり前という前提がない意識でいたからです。シンプルに言うと、ここが自己肯定感や苦しさに直結する象徴ではないかと思っています。それは何かと言いますと、「円型教育」です。これは造語ですが、いわゆる「普通を求める教育」です。画一、一斉、均質の在り方の中で普通になることを、私たちは求められてきたのではないのでしょうか。本来凸凹である私たちが普通の枠に収められてしまうと、当然ひずみが生まれてきます。苦しさも生まれてきます。例えば、円になりましようと言われたときに、へこんでいるところにまず目がいって、その瞬間、それが欠点課題として克服すべき、乗り越えるべき課題だと言われてしまうと苦しくなってきます。そして、大事なことでもあると思いますが、それが美談として「課題をよく乗り越えたね」と言っていて、そこにすごく目がいきがちになってしまうと思います。一方、凸の部分は良いのかというと、出たら出たで出る杭は打たれてしまう。そうすると今度は円の大きさでどちらの円が大きいとか、どちらの円が整っているかどうかで比べてみたり、平均はどうだという話になってきます。そうなってくると、それが同調圧力を生んでしまっていて、個性が少しずつ見えなくなってしまうことが、教育にあるのではないかと捉えて

います。

ただ、日本の教育は間違っていたのかというと、私はそう思いません。当時、最善を尽くして考えた結果だと思うのです。今の時代が、「あの時は間違っている」と言うのはとても簡単ですが、当時の状況はしっかり考えておきたいですよね。現行の学習指導要領の趣旨に込められているのは「社会がどのように変化して予測困難な時代になっても、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、判断して行動し、それぞれに思い描く幸せを実現してほしい。そして明るい未来を共に創っていきたい」という思いです。この思いに私は大きく共感します。それではなぜ円型の教育になってしまうのか。それは、「全ての国民が平等に同じようにならなくてはいけない」という思い込みがあるからではないのでしょうか。例えば、漢字ドリル1つ取っても、「絶対にここまでおさえておかなければならない」「平均点をあげなくてはならない」など、手段が目的になってしまうように、みんなが同じであることを思わず気づかないうちに求めてしまっていたのかもしれない。そうすると、円の大きさと形で勝負、比較と競争をする意識が生まれてきます。それが成績であったり偏差値だったり、就職先であったりします。そうなった時に私たちの心に何が起こるかということ、「あの人はどう思っているのだろう」「私はどう見られているのだろう」といった他者評価の亡霊が出てきます。そうすると、この円が周りのみんなより小さい、円になれていない自分に対する否定が始まり、「もっと自分を認めてほしい」という承認欲求が肥大化し、うまくいけば優越感になりますが、劣等感や嫉妬となって、攻撃につながるこ

ともあります。

そうなると自己肯定感やウェルビーイングも下がります。私たちがこの時代を謳歌できているのは間違いなく経済的発展や平和的な国を作り上げてきてくれたからであることは間違いありませんが、それと同時に苦しさが先生や子ども全体に広がっています。凸凹を円型にすること自体に間違いはあるか否かはさて置き、前提として凸凹があることを忘れてしまうことは怖い気がしています。

(5) 「心理学」から捉える

【ゲスト】では自己肯定感はどうすれば高まっていくのでしょうか。

ここで、学校の面談で、よくあるシーンを紹介します。先生が「〇〇さんは、良いところがたくさんある。だから叱るのではなく、たくさん褒めてあげてください」という言葉、よく聞きますよね。それに対して、「そうですよね。もう家だと、つつい良くないことばかり目についちゃって。わかりました。良いところ、もっと褒めるようにします」といって、保護者会や個人面談が終わることがあります。これで自己肯定感が高まるといいですが、なかなか難しいですね。

これは、「being」「doing」「having」で考えると分かりやすいです。「doing」は行動、「having」が成果です。それに対して「being」が存在です。良いところを見つけて褒めるというのは、もしかしたらこの「行動」と「成果」を条件付きで褒めていることになるかもしれません。例えば、「doing」なら「目標達成に向けて、いつも努力して、えらい」「積極的にどんどん挑戦できて、すごい」、

「having」なら「学年トップクラスの成績は、すごい」「親が社長でお金持ちで、すごい」「コミュニケーション力が高く、憧れる」という言葉などです。これは、機能価値、その人の機能を社会的に承認することになりますから、「社会的自己肯定感」が育まれると言われることがあります。あなたの機能、やったことや成果で褒められることなどです。これが悪いというわけではないですが、これだけだと心配です。それは、条件付きで褒められているから、存在そのもの、存在感が薄らいでいくからです。これに対して、存在ありのままを受け止めてもらえると育まれるのが、「絶対的自己肯定感」です。条件付きではなく、本当に「あるがまま」を受容してもらえることで育まれます。

今日のテーマですと、「自分と向き合いたくないし、良いところなんか無い、自己肯定感など聞きたくもない」と言う方もいらっしゃるかもしれません。それは、致し方ないと思います。なぜなら、自分の人とは違う優れた機能を見つけなければならぬと思うと苦しいですよね。人と違う自分だけの機能がなければ、自分は駄目だと思ってしまうと「being」が不安定になることがあります。もちろん、状態が良いとき、心身に充実しているときは、社会的に自己肯定感を認めていただくことで、どんどん自信つけていけることもあります。ただ「being」の意識が無いまま「having」と「doing」を肯定するのは、やはり苦しくなってしまうと思います。自分の「being」が不安定なほど、さらになんかやるようになります。「こんな私ではだめ」「もっと頑張らなくてはだめ」「負けてはいられない。私の方がすごい」となってしまいます。スポーツや勝負事の世界は別

「自己肯定感」を捉える

ですが、「優勝ではないと、2位では意味がない」という思いで自分を責めてしまいます。それが続くと、「もうなんだか疲れた」「自分はなんて駄目な人間なのだろう」「どうせ自分に価値はない」という思いになってきてしまいます。

では、自己肯定感はどのように高まるのか。結論から言えば、「無理に、自分のいいところを見つけない!」ということです。精神科医の水島広子さんは、「何もしなくていい、今はこれでいい」と表現しています。「どうしたらいいのですか。私はそのようになれません」と言う人に対して、「うん、そうだよ。今は何もしなくてもいいのではない。今は、これでいいって、それでいいんじゃないの」と書かれていました。

どうでしょうか。心の中に反論が湧いてきませんか。「それで本当にいいのですか」、「何もしなかったら人は成長しないではないですか」、「自己肯定感も低いままではないですか」、「本当に何もしないでいいのですか」と。これに対して、心理学では「変えようとするほど、変わらない」という言い方をすることもあるそうです。人は人に変えられたくないですよ。では、どうすればいいかというと、「変容の逆説的理論」という考え方があります。自己否定から自分を変えていくのではなく、今の自分を本当に受け入れた時にこそ、変化は自然に起きるという内容です。自己肯定感は、幼少期に保護者や養育者からの愛情によって「何ができる、できない」ではなく、すべての存在そのものを受容されることによって「絶対的自己肯定感」が育まれます。そこから成人、思春期に「社会的自己肯定感」を得ていくわけですが、もし幼少期の「絶対的自己肯

定感」が自分の中で十分に感じられていないと、人からの評価を得たい、自分の努力・成果・才能を認めてほしいと必要以上に比較したり、競争したりするようになります。それが自分の頑張る原動力やエネルギーになることもあるので、悪いわけではないですが、これが続くと苦しくなったりしますね。

自己肯定感が高い方の話をすると、自己肯定感が高いことは、「being」の部分が無条件に満たされていることになります。理由なく「自分はこれで大丈夫」と思っている状態です。ただ、そういう方の前に自己肯定感が低い方がいて浮き沈みが激しかったりすると、「そのようなことは気にするな」、「落ち込むな」、「なんとかなる、なんとかなる」、「考えすぎだよ」、「真面目過ぎるんだよ」、「私は平気だよ」という言葉をかけたりしてきませんか。私も何度も声をかけられました。これで励まされたり、勇気づけられる方もいるかと思いますが、これだけでは支えてあげられないと思います。もしそういう方に声をかけるとしたら、「頑張ってきたね」、「苦しかったのだね」、「大丈夫だよ」、「辛かったね」などの言葉の方が関係性は変わってくる気がします。

(6) 周囲に救われた教師生活

【ゲスト】私は20数年前に教師になりました。様々な職種の就職活動を差し置いて教師になるのだと、使命感と情熱を持って教師になりました。本当に学ぶことが好きで、土日も夜中もずっと学び続けていました。教室も白熱教室そのもので、ものすごく子どもたちも充実した学びをしているように

感じていました。研究授業は成長できるからと、年に何本もやっていました。研究会にも所属して色々なことを学んで、色々な先輩が支えてくれました。そうすると授業や学級を見たいと、学校外から多くの方が参観するようになり、リーダー的な立場も担うようになってきました。

しかし、このときの私は外からはそうは見えなかったと思いますが、本当に心の奥底では自分の存在に対する大きな不安を感じていました。当時は気づいていませんでした。きっと自己肯定感が低かったと思います。自分は情熱的に頑張っている人間だとだけ思っていました。しかし、ものすごく生きづらかったのです。苦しくて、「人生とは何なのだろう」と思っていました。当時、理由は分かりませんでした。先ほどの話では「doing」と「having」を高めることで、「being」を補っている状態でした。

公立学校は教員の異動がありますから、そのたびに様々な壁にぶつかります。しかし、使命感と情熱でなんとか乗り越えてきました。だけど、乗り越えられない大きな壁があるとき訪れました。これまで磨き上げてきたものが、何も通じませんでした。個に対する対応と集団40人に対する対応の両立ができませんでした。保護者対応も連日のトラブルも、自分の力では全く解決できませんでした。責任を押しつけたくなって、管理職との溝もどんどんできていきました。周りとの関係性も崩れていきました。私がおそのような状態ですから、学校が苦しくなってしまう子どもたちもいました。私は誰にも相談できず、教師としての限界が来ていました。

そんなとき学校で大きな転機があり、そ

れをきっかけに職員の雰囲気が大きく変わっていきました。苦しさを共有するようになったのです。なんか苦しいねとため息をついてみたり、このままでいいのかな、毎日しんどいねと、みんながぼつりぼつりとつぶやくようになってきました。私もその1人です。転機から1年が終わろうとしたとき、1年を振り返って来年度に繋げる「年度末反省会」と呼ばれる反省会がありました。その時、学校教育目標という学校で1番大事なものにぶつかります。これを振り返るときに、学校教育目標を誰も覚えていないのです。そのとき一緒にいた校長先生に「私たちは学校教育目標を覚えてないし、本気でやってこなかったようです。是非みんなで本当に魂を込めて教育できるような目標を自分たちで話し合う場をいただけませんか」とお願いしたら、許可をいただきました。ある先輩が会議が始まる時に「肩書きや立場は気にしないで自由に語り合っていますか」と言って、自由にみんなで語り合う場が生まれました。本当に私たちが大切にしていたのは何か、全員で語り合いました。その結果、「自信・共感・自律」が学校教育目標になっていきました。そして、これが何なのか、みんなで何度も話し合いました。そして、この学校教育目標を実現するための校内研修のテーマを決めていったのです。決まったテーマは、「Try & Error で育む！自信・共感・自律～対話とリフレクションを積み重ねて～」です。

この後の学校は、加速していきます。先生たちは自分たちで自信・共感・自律を育むために動き出し、似たような思いを持った人たちが集まってチームを組んでいきました。先生たちが凸凹ですから、凸凹でいいので

「自己肯定感」を捉える

す。学んだことは、研究授業本番のみではなく、小さいチームの中で日々取り組み、その成果をみんなで共有し合う場を作っていました。校内研修でも明るい表情が生まれ、学校が弱みを出しても安心していられる心地の良さや自分らしくいられる場になり、気づけば、私も仲間から受容されていました。こうして私は、教師を続けることができたのです。

私は、こうして周りの方々に支えられてきました。ですので、いかに現場の先生たちを支えていけるかという思いがとても強いのです。おそらく、当時の私を見て、自己肯定感が低いと思っていた人はいないと思います。自己肯定感は見ただ目では分かりません。ですから、そのような先生方を支えたいと思って今は活動しています。

「学びを止めるな」とも言われますが、走り回っても、さらに走り続けなければならない状態、走らされ続けている先生方をなんと止めてあげたいと思っています。是非、素晴らしい教師や誰からも認められる教師になるのではなくて、自分らしい教師を目指してもらいたいと思っています。凸凹こそが宝です。あなたらしくていいのではないのでしょうか。そんな先生がきっと目の前の子の子らしさや生き方を応援できると思います。

(7) 質疑応答

【参加者】 自己肯定感が低い人にはどのように接していくべきでしょうか。

【ゲスト】 「自己肯定感を高めなくてはならない」と思わなくていいようになることが、

本日の狙いでした。「自己肯定感を高めなくてはならない」と思わされてしまうことは本人にとって苦しいのではないかと思います。ですから、自己肯定感を「高める」という表現はしてきませんでした。高まる」関わり方はできるのではないかと思います。相手が自然と自己肯定感が高まっていくような関わり方です。私はやはり「being」の部分の鍵になると思っています。低い人を高めようと思うと、相手を変えようということになって、「今のあなたは駄目」というメッセージになってしまいますから、あなたを高くしてあげようと言う必要はないと思います。

【参加者】 「変えようとするほど、人は変わらなくなってしまう」という話がありました。教員の仕事には「子どもを変える」部分もあるのではないかと考えていました。その場合、正直「変容の逆説的理論」は受け入れがたい気持ちがあります。どのように人に教えていけばいいのでしょうか。

【ゲスト】 教師を続けていく中で色々なものぶつかることで、学びとは、教師の役割とはという部分が見えてくると、関わり方も変わってくると思います。私も、学んだり成長したりすることが大好きで走り回ってきましたから、駄目でも変わる、子どもを変えようという教育をしているときもありました。しかし何かぶつかり見えてくるものがあると思います。自分が大切にしていることや理想の教師像があれば、ぶつかった時に気づけることがあります。ご自身がどのような教師としてありたいかが大切だと思います。