

自主・創造・根気

第22号

2019. 1. 9

三田市立狭間中学校

自尊感情 (self-esteem) を考える

1月8日(火)に、8回目の「生活アンケート」を実施しました。

今回の生活アンケートは、生徒一人ひとりの“自尊感情”について調査しました。

自尊感情とは、自分自身を好きだという気持ち、自分を大切に思える気持ちのことで、心身の健康を保つために必要なものです。自分自身を振り返り、現在の自己を見つめ直すことで、自尊感情を高めるきっかけにしてほしいと考えています。

生きる力の基盤となる“自尊感情”を高めるには、成功体験や成就感、家族に愛され周りの人に大切にされていると感じる気持ち、みんなは自分のことを認めてくれる自分の意見に共感してくれると感じる気持ちや自己有用感などが大切になります。

また、自己肯定感は、「とてもよい (very good)」と「これでよい (good enough)」に大別できます。「とてもよい」は、優越性や完全性の感情で、他者からの優越という意味合いがありますが、「これでよい」は、自らの基準に照らして自分を受容し、素朴に好意を抱くという意味合いがあります。

自尊感情では、「これでよい」と自己を肯定的に評価できることが大切になります。

◇今年度のアンケート結果 * 「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」の回答率 (%)

質問項目	1年	2年	3年
1. 自分には、良いところがあると思う	86.5	68.3	79.9
2. 自分には、頑張っていることがある	90.4	88.4	91.5
3. 自分は、まわりの人の役に立っていると思う	72.1	64.2	69.0
4. 自分は、まわりの人から大切にされていると思う	88.5	80.0	93.0
5. 自分は、まわりの人から認められていると思う	74.1	69.4	79.8
6. 自分の気持ちを、まわりの人はわかってくれると思う	80.8	75.0	79.9
7. 自分の思いや考えを、まわりの人に遠慮なく伝えることができる	74.0	79.2	78.3
8. 自分のことが好きである (気に入っている)	66.3	58.8	58.2

【アンケートの結果から】

1年生は、現2・3年生が1年生の時よりも数値が高いことがわかりました。

2年生は、昨年 (1年生時) と比べて、全体的に少し数値が下がっています。

3年生は、昨年 (2年生時) と比べると、7項目で数値が大きく上がっています。

今後も生徒の自尊感情や自己有用感が高められるように取り組んでいきます。

◇昨年度のアンケート結果 * 「そう思う」「どちらかと言えばそう思う」の回答率 (%)

質問項目	1年	2年	3年
1. 自分には、良いところがあると思う	74.6	70.3	82.3
2. 自分には、頑張っていることがある	88.2	84.0	90.3
3. 自分は、まわりの人の役に立っていると思う	69.3	61.0	63.7
4. 自分は、まわりの人から大切にされていると思う	85.0	80.2	88.5
5. 自分は、まわりの人から認められていると思う	73.3	71.7	76.1
6. 自分の気持ちを、まわりの人はわかってくれると思う	70.6	72.5	89.4
7. 自分の思いや考えを、まわりの人に遠慮なく伝えることができる	74.8	71.0	76.1
8. 自分のことが好きである (気に入っている)	59.8	58.8	68.7

【自分自身のことで、いじめや悩み、心配ごとはありませんか】の質問では、1年生で「人間関係 2人」「勉強 1人」、2年生では「勉強 11人」「受験・進路 2人」「勉強と部活動や生徒会活動との両立」「委員会活動」「部活動」「クラス」に関することがそれぞれ1人、3年生では「受験 12人」「高校・進路 2人」「テスト・勉強 2人」「委員会活動」「自分自身」に関することがそれぞれ1人の回答がありました。

○ “自尊感情”の大半は、「アンケート」の8項目から見ることができます。

1. 自己肯定感があり自己容認できているか … 自分の長所を理解していて「こんな自分でもよい」という感情。
2. 前向きに生きる姿勢や夢中になれるものがあるか … やればできるという気持ち、達成感や成気感、成功体験から生まれる。
3. 自己有用感を感じているか … 家族や周りの人の役に立っているという感情。存在感を感じる。
4. 愛情の欲求が満たされているか … 家族から愛されている、みんなに大切にされているという感情。
5. 承認の欲求が満たされているか … みんなは自分のことを認めてくれる、見てくれているという感情。
6. 共感の欲求が満たされているか … みんなは自分の意見に共感してくれる、わかってくれるという感情。
7. 安心して自己表出ができるか … 自信や信頼感から生まれる。
8. 自己受容ができているか … 総合的な自尊感情。「これでよい」という感情。