

～無料レポート～

「自己肯定感が低い子どもが、
勉強に前向きになるために、大人ができること」



written by Izumi

【著作権について】

当教材は、著作権法で保護されている著作物です。

本教材を受け取った時点で、以下の点を承諾いただいたものとしします。

- ・ 本教材の著作権は、作者であるIzumiにあります。著作権者の書面による、事前の許可なく、本教材の一部、または全部をインターネット上に公開すること、及び他人に譲渡することを禁じます。
- ・ 本教材の一部、または全部をあらゆるデータ蓄積手段により、複製、流用および転載することを禁じます。

はじめに

たくさんの生徒さんと接してきて思うのが、
「自己肯定感」が低いお子さんって少なくないなあ、ということです。

自己肯定感とは「自分は大切な存在だ」「自分は価値がある」と思える心の状態のことです。

もっと言うと、無条件で「自分は大切な存在だ」「自分は価値がある」と思える状態を、自己肯定感が高い、と言います。
この「無条件で」というのが大切なんですね。

「100点を取れたから、自分は価値がある」

「50点しか取れないから、価値がない」

このように「条件」によって、自分の価値を感じられたり感じられなかったりするのとは、「自己肯定感が高い」とは言わないわけです。

私は「勉強」を扱う塾業界にいたので、「勉強」という切り口での感想に過ぎないし、感覚値でしかないのですが、それでも10年前・15年前に比べると、自己肯定感の低いお子さんの割合が増えているような感じがしています。

「空気を読む」という言葉が流行ったくらいから、なんとなく「自分の存在感を薄めている」ようなお子さんが目に付くのです。

「自分の存在感を薄めている」というのは、どういう意味かというところ、

「空気読めないと仲間外れにされる」と、「空気を読みすぎると仲間外れにされる」というその狭間に、そーっと「自分」を消して潜んでいるような感じでした。

このレポートでは、「勉強」という切り口から、「自己肯定感が低い子どもが、勉強に前向きになるために大人ができること」についてお伝えさせていただきます。

第1章 自己肯定感が低いと、、、

(1) 日本人は自己肯定感が低い

2014年、国立青少年教育振興機構が行なった合同調査のデータに、こんなデータがあります。

<自分はダメな人間だと思いませんか？の問いに対する回答（対象：高校生）>

	日本	アメリカ	中国	韓国
とてもそう思う	25.5%	14.2%	13.2%	5.0%
まあそう思う	47.0%	30.9%	43.2%	30.2%
あまりそう思わない	22.9%	25.8%	33.3%	42.5%
全くそう思わない	4.5%	27.8%	10.1%	22.4%
無回答	0.1%	1.3%	0.2%	0.0%
総数	1850	1560	2518	1833

国立青少年教育振興機構の調査データより

日本の高校生の72.5%が、「とてもそう思う」「まあそう思う」と答えていることが分かります。

他の国と比べると、ダントツに高い数値ですね。

なぜ日本人がここまで「自分はダメな人間だ」と思う割合が高いのか、一概には言えませんが、「きちんとしていること」「揃っていること」「画一的であること」の基準が高い国民性だ、ということも影響しているのかもしれない。

「個性的で突き抜けていること」より、「画一的できちんとしていること」に価値を置く日本の文化が、日本人の価値観に深く影響しているのは、簡単に推測できることですね。

また、日本の教育も長年、「画一的であること」を目指してプログラムされてきましたね。

「ほかの人と同じであること」「協調すること」「間違っただけを選ばない力」そういうことを国民に求めている期間が長く続いてきたわけです。

このように、もともと持つ日本文化や日本独特の価値観に、国の教育に関する方針がプラスされ、「きちんとしていないこと」「常識から外れていること」に排他的な空気感が出来上がっていったことが、ほかの国よりもダントツに「自分はダメだ」と思うことの結果につながっているのかもしれない。

では、自分はダメだと思う、、つまり自己肯定感が低いと、どのようなことが起こるのでしょうか？

(2) 積極性・自発性がなくなる

自己肯定感が低いと、ものごとに積極的に取り組んだり、自分から進んで取り組んだりすることがなくなります。

「どんな自分でも、自分は自分だし価値のある存在だ」という土台がないため、**失敗することが怖くなる**のです。

自己肯定感が低い子どもにとって「失敗」は、**「そこから学んで次に活かせるもの」**ではなく、**「自分を否定するもの」「自分がダメな人間だと証明するもの」**になってしまうからです。

また、「ちゃんとできない自分には価値がない」という心の状態のため、自分から行動する・チャレンジするということを避けようとしてしまうのです。

(3) やり抜く力がなくなる

自己肯定感が低いと、たった1つの失敗やほんの少しのうまくいかないことだけで、「やっぱり自分はダメだ・・・」と**すぐに挫折感を味わいます。**

新しいことを習得するときというのは、勉強でもスポーツでも失敗はつきものです。

最初からうまくいくことなんてほとんどないのですが、何かうまくいかないことがあると「自分はダメだ」という思考にハマってしまうので、ものごとをやり遂げることがなかなかできません。

また、「やり遂げることができない」ことで、さらに「また最後までできなかった。自分はダメなんだ、、」という思いが強くなる、という悪循環になっていきます。

では、子どもの自己肯定感を高めて、勉強に前向きになるためには、大人はどうしたらいいのでしょうか？

次章からお伝えさせていただきます。

第2章 性格と結び付けて叱らない

子どもを叱るときに、その出来事と子どもの性格を結び付けない、ということが大切です。

例えば、レストランで水をこぼしてしまったときに、「ほら、あなたはおっちょこちょいなんだから！何回言ったらわかるの！」というように、「水をこぼした」という事実と子どもの性格を結びつけて否定するような叱り方をすることです。

起きた事実は、「目の前の水をこぼした」ということだけなので、本来なら、こぼれた水を拭き取って、「次から気をつけようね」と声かけすればいいことなのですが、そこに「あなたはおっちょこちょいだ」という性格の決めつけがあると、ただの失敗が、自分の性格と結び付けられて記憶されてしまいます。

それらが蓄積されると、誰でもうっかりしてしまうようなただの「ミス」なのに、「自分だからダメなんだ」という思考パターンが作られていきます。

さらに、「何度注意しても、同じことばかりで、あなたはほんとにダメな子ね!」と人格そのものを否定するような叱り方をしたり、「この前も落ち着きがなくて、飲み物をこぼしたばかりでしょ!」と過去のことを持ち出す叱り方をすると、子どもの自己肯定感を決定的に低くします。

叱るときは、子どもの性格や人格と切り離して、「行為」を叱るということが大切です。

第3章 結果によって愛し方を変えない

テストが90点だったときは盛大に褒めるけど、70点だったときはがっかりする。大人は特に考えもしないで、無意識にしてしまうことだと思いますが、実は、子どもはこの「あーあ、」という大人の表情・雰囲気を通して全身で感じています。

子どもは、大人が思っている以上に、自分の一番大好きで大切な人（お母さん、お父さん）が点数に目をやる瞬間、お母さんの表情の変化を、痛いくらい真剣に感じ取っています。

90点のときは自分に興味を持ってたくさん褒めてくれるけど、70点のときはがっかりする。これが続くとどうなるのでしょうか？

子どもの中には「いい点数を取らないと、褒められない」というデータが残ります。「自分はいいい点数を取れていないから、価値がない」という自己肯定感の低さにつながってしまうのです。

テストの点数だけではなく、大人の言うことをおとなしく聞くときはたくさん褒めてくれるけど、言うことを聞かなかつたら、無関心になる。というのでも同じです。

何かちゃんとした理由がないと、自分に価値があると思えない。

自分はちゃんとしていないから、価値がない。

これは、自己肯定感が低い子の特徴です。

大人は、「結果によって愛し方を変えない」と肝に銘じなければいけません。

テストが70点だったら「70点だったのね。何点でも、お母さんは～ちゃんのこと大好きよ」と、、、まあ、直接言葉で伝えるかどうかは置いておいて（笑）、その思いが子どもに伝わっているかが、重要なのです。

第4章 「心配」より「信頼」

教室に来られる保護者の方の中には、子どものことを過剰に心配している人が少なくないです。

入会するときも「この子が一人でちゃんと通えるか心配だから、しばらく一緒についていてもいいですか？」という保護者の方さえいます。

あなたがちゃんと一人で通えるか心配。

あなたがピアノの発表会で、うまく弾けるか心配。

もちろん親が子どもを心配するのは当然ですが、過剰な心配は、子どもに「あなたがそんなことができる、信じていません」と言っているようなものです。そうですね？

「心配なのよ」と声かけするよりも、「信じてるよ」という声かけを試みてください。

あなたならちゃんと一人で通えるって、信じてるから、やってみなさい。

あなたなら、ピアノの発表会でうまくいくって信じてるから、思いっきりやっ
てごらん。

こんなふうに、「心配」を「信じてる」に変えるのです。

「大人が何も言わなくても、勉強を自分からする子の5つの共通点 (<http://izumilife.com/jibunkarabenkyo/>) 」でも書きましたが、自分から前向きに勉強に取り組むお子さんは、「親に認めてもらっている」「親に信じてもらっている」という感覚を持っています。

親に、無条件に信じてもらっている、と感じることが、子どもの自己肯定感を高めます。

終わりに

今回の無料レポートは、いかがでしたでしょうか？

自己肯定感というのは、子どもが、これからの人生を生きていく上で、とても重要なファクターになります。

自分のセルフイメージや自己肯定感というのは、幼少期から高学年にかけて、その礎が築かれていくとされています。

ぜひこのレポートを何度も読んでいただき、今後のお子さまへの接し方の参考にしていただければ、と切に願います。

*次のページに、**【大切なお知らせ】**があります。ぜひ、お読みください。

【大切なお知らせ】

自己肯定感・子どものセルフイメージに関する特別講座を、メルマガにて配信しています（登録プレゼントあり）。

約1週間の特別講座ですが、読者の方々から多くのお返事をいただいている、有意義な講座です。

あなたのお役に立てると思いますので、ぜひ、この機会にご登録ください。

登録はこちらから→ <https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=HSwylqa>

なお、このレポートからメルマガ講座にご登録いただいた方にもれなく、登録プレゼント『普段知らないうちにやっている、子どもの成長を阻む、こんなこと（動画7本）』『自然と集中力がつく方法（動画3本）』をお渡しさせていただきます。（ただし、先着40名限定とさせていただきます）

↓メルマガ講座ご登録はこちらから↓

<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=HSwylqa>

- ・発行責任者：Izumi（大久保和泉）
- ・オフィシャルLINE@：<https://line.me/R/ti/p/%40hgj2771u>
(登録プレゼントあり)
- ・オフィシャルブログ『子どもはスゴイ！』<http://izumilife.com>
- ・Facebook：<https://www.facebook.com/Izumi23Okubo>