



ハッピーテラス通信

令和5年5月号

ハッピーテラスキッズ柏ルーム

04-7193-8205

1 お知らせ

※各事業所でお伝えする内容がありましたら、追記をお願い致します。

2 職員からの推薦図書

題名 「はやくちレストラン」
 著者名 もぎあきこ
 参考価格 1,430円(amazon)
 推薦者 矢野竜太郎 (中野ルーム)



「はやくちレストラン」のコックさん。
 ちょっと言いにくいけど、素敵で楽しいお料理名を読んでみよう。
 急いだり、ゆっくり読んでみたり、オリジナルの料理を作ってみても楽しそう！

3 5月の追加ご利用可能日程

(記号：○・・・空きがございます △・・・若干名の空きがございます)

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
10:00			X	X	X	X	X							X	○
11:15			X	X	X	X	X							X	
13:00			X	X	X	X	X							X	△
14:45			X	X	X	X	X							X	
16:00			X	X	X	X	X							X	

日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
10:00						X	X						X	○	
11:15			△			X	X						X		
13:00			X	X	X	X	X						X		
14:45			X	X	X	X	X						X		
16:00			X	X	X	X	X						X		

4 療育コラム 「自己肯定感①」

今回から数回に分けて、支援の現場で耳にする事の多い【自己肯定感】について、お話していきたいと思います。

最初に、自己肯定感という言葉の生みの親についてお伝えすると、本定義の生みの親は心理学者の高垣忠一郎先生であると言われており、現在も自己肯定感を広めるため日々尽力されています。

次に、自己肯定感とは、どういう概念を指すのかをご紹介します。

実は、自己肯定感には絶対的な定義は存在しておらず、それぞれの研究者により、それぞれの定義が提唱されてきています。

そのため、今回は生みの親とされている高垣先生が提唱された定義についてご紹介致します。

高垣先生によると、自己肯定感とは【自分が自分であって大丈夫、という感覚】の事を指すそうです。

このように書くと「みんな当たり前持っている」と感じる方も多いのではないかと思います。

しかし、実際はそうではないのです。

内閣府の実施した「子供・若者の意識に関する調査」の結果によると、特に日本は諸外国と比較して、自己肯定感が自立して低い、という結果が得られています。

では、何故、自己肯定感が低くなってしまっているのでしょうか？

初回となる今回は、自己肯定感が低くなってしまっている原因について、見ていきたいと思います。

自己肯定感が低くなる原因こそ人それぞれですが、低くなる大きな傾向としては、以下の3つがあるようです。

◆幼少期に他者から褒められる経験が少なかった

→以前のコラムの発達段階の中でもご紹介したかと思いますが、幼少期は、ありのままの自分を認められたり、褒められたりする事がひじょうに重要であり、こうした経験を通して、他者への信頼感や安心感を得る事で発達課題がクリアされていきます。

そのため、褒められたり認められたりする経験自体が少ないと、自分としての在り方や存在に対して疑問が生じ、ありのままの自分に自信を持ってなくなってしまうため、このような場合では自己肯定感が低くなる傾向があるようです。

◆他者と比較される経験が多かった

→例えば「〇〇くんは、もうできるのにどうしてあなたは」や「お兄ちゃん（お姉ちゃん）はあなたくらいの頃にはできたのに」のように他者と比較されて育った子も自己肯定感が低くなる傾向があるようです。

こうして他者と比較され続けると「自分はダメな存在なんだ」という想いが育ち、ありのままの自分を認められなくなるだけでなく、自身の判断基準も「〇〇くん（さん）よりも、～ができた（できなかった）」というように他者と比較しての優劣で判断するようになります。その結果、自分の良い所だけでなく、他者の良い所を認めることもできなくなり、対人関係面にも支障をきたしていく可能性すら生まれてきます。

◆成功体験が少ない、または、失敗をいつまでも忘れられない

→成功体験が少ない＝周囲の他者から認められる経験が少ない、であり、これは先述の傾向の1つ目に通ずるものがあるため、理解していただきやすいかと思われます。

一方の失敗をいつまでも忘れられない、に関しては、ある程度、自己肯定感が高い対象に起こり易い傾向となっています。

例を挙げると「自分は絶対に成功する！」と確信していた物事に失敗すると、トラウマ体験のようになり、なかなか忘れる事ができず、同様の場面に直面した際には、毎回思い出すようになる、などの様子が挙げられます。

いかがでしたでしょうか？

どの傾向にも共通して言える事として、他者から認められる、という経験の不足が影響して、自己肯定感が低くなる様子が見て取れます。

そのため、お子様にとって一番の近い他者であるご家族は、安全基地としてお子様独自の行動を可能な範囲で肯定的に受け止めていただいただけで、それだけで自己肯定感に良い影響を及ぼす事と思われます。

今回の内容を踏まえて、次回は、自己肯定感を高めるための具体的な方法について、お話していきたいと思います。それではまた、次回のコラムでお会いしましょう。