

教育再生実行会議有識者勉強会

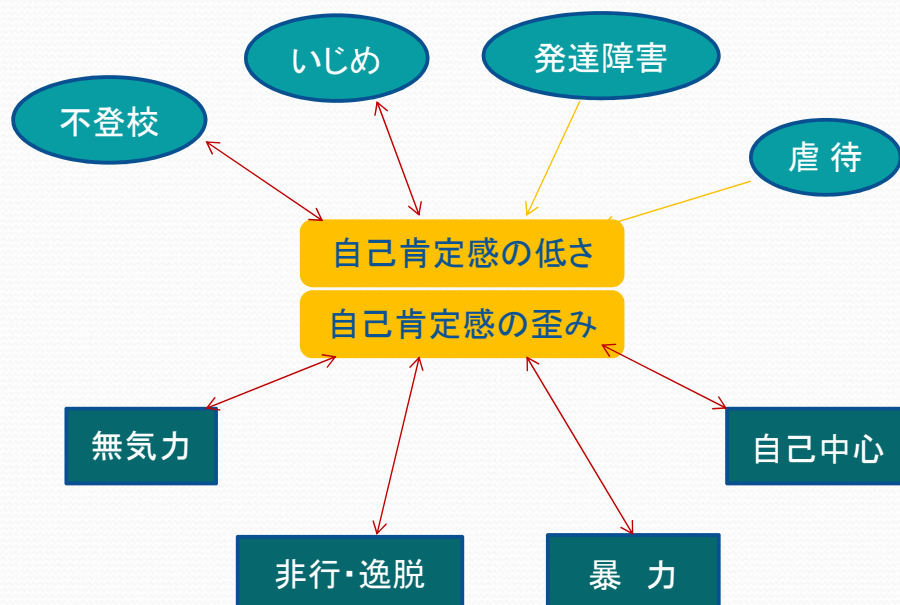
2017・2・24

自己肯定感を考える —臨床実践と研究結果から

奈良女子大学
伊藤 美奈子

1

自尊感情・自己肯定感と様々な「問題」



2

1-1.自己肯定感の定義(どう捉えるか?)

Rosenberg(1965)の定義より

完全性と優越性を含む“very good とても良い”

自分なりの満足感である“good enough これで良い”

一次元で測定するSelf esteem尺度

James(1980)の定義より

成功 ⇒ 同じ成功でも「価値ある」ものでないと

願望 self esteem につながらない

Rosenberg,M. 1965 Society and adolescent self-image. Princeton University Press:Princeton.

James, W. 1982 Psychology: The briefer course. Harper: New York. (今田寛訳 1992 心理学
岩波文庫)

3

1-2.自己肯定感の定義(どう捉えるか?)

◇評価よりも、満足・受容?

◇他者との比較ではなく、自己内完結?

◇能力や学力だけでなく、実存的な生き方に関わる?

very good よりも good enough

人との比較よりも、自分なりの満足

生きる力を下支えする“自分らしさ”の感覚

4

2-1.自己肯定感を捉える時の課題

①得点の高低だけで語れない

「問題」がある場合＝自己肯定感は「低い」
しかし、自己肯定感が低いのは「問題」か？

ex.思春期に自己肯定感は低下する
しかし、発達的な意味はある
＝「悩む力」「努力や向上心」と裏表
(スライド⑱⑳)

5

2-2.自己肯定感を捉える時の課題

②一次元で捉えることができるのか？

量的高低(数量)だけでなく、質的な検討や
多面的・多次的にとらえる視点も必要

ex.東京都の自尊感情尺度(スライド㉗㉘)
3つの次元でとらえる
得点の高さ+得点のバランス

ex.日中比較(スライド㉙～㉚)
評価:日<中 感覚:日≧中

6

2-3.自己肯定感を捉える時の課題

③発達段階によっても異なるのではないか？

幼少期には「自己中心」でも問題なし

しかし成長とともに“社会化”が求められる

発達段階により、自己肯定感の源は変わる

幼稚園 → 小学校 → 中学校 → 高校 → 大人

乳幼児期 学童期 思春期 青年期 成人期

「愛して！」 「ほめて！」 「わかって！」 「認めて！」 「？」

7

2-4.自己肯定感を捉える時の課題

④自己肯定感の高まりは「目的」か「結果」か？

ピンポイントで自己肯定感を上げることはできる？

いい取り組みをすることで結果として上がる？



自己肯定感を高める“唯一絶対”の秘策はない

自己肯定感は、様々な「適応」「成長」と関連する

(スライド⑳～㉕)

多様な取り組みの成果が、結果として自己肯定感に

8

2-5.自己肯定感を捉える時の課題

⑤自己肯定感は変化する？

遺伝的・生来的なものではなく、
環境やかかわりにより、up も down もありうる

不登校の「その後」研究より(スライド③③～③⑧)

<過去>が<今>を作るのではなく、

<今のあり方>が<過去へのとらえ方>を作り、

<将来への展望>も変える可能性

(不登校、いじめ、虐待などあらゆる問題にも通じる)