

## 報告

### 「子どもの自己肯定感」

お茶の水女子大学ECCCELL 第二回保育フォーラム

(二〇一三年六月二十九日) から

安治陽子  
(大学教員)

#### ECCCELL保育フォーラムとは

ECCCELL (「乳幼児教育を基軸とした生涯学習モデルの構築」事業) は、文部科学省特別経費によるお茶の水女子大学の教育研究プロジェクトである(リーダー…浜口順子教授)。本学の乳幼児教育にかかわる複数のリソースが協働し、子ども、学生、社会人が共に学び続け、成長を探究する場の創造を目指している。活動の柱の一つ、「社会人プログラム」(生活科学部特別設置科目) では、現職保育者をはじめ乳幼児保育に関心を持つ社会人の「学び直し、学び続けるニーズ」に応えるカリキュラム開発と、

その教育・学習効果に関する研究を行っている。「保育フォーラム」は、このような学びのニーズにより広く応えるため、どなたでも参加できる公開講座とし、特に今日的な保育課題や幅広い保育関連分野の知見について学ぶ機会となるよう企画開催している。

#### 「子どもの自己肯定感」をテーマに開催

第二回となる今回は、「子どもの自己肯定感」をテーマとして開催した。「自己肯定感」は、人間が心理的健康を保ちながら社会に適応して生きていくために、大変重要な役割を果たしている。乳幼児期においても、自己の発達とともにその重要性は増し、

子どものQOL (Quality of Life: 生活の質、生命の質) を構成する一つの重要な側面と考えられている。近年、日本の子どもの自己肯定感<sup>1)</sup>は諸外国に比べて低いという知見が提出されており、保育や教育の領域においてもさまざまな議論が行われている。

本フォーラム講演は、小児科学、小児神経学を専門とする榎原洋一氏(お茶の水女子大学大学院教授)が前半を、発達心理学の立場から筆者が後半を担当した。以下、内容を抜粋して報告する。

### 講演1 「自己肯定感の発達」(榎原洋一)

私は小児科医で、発達障害を専門にしています。発達障害の中で自己肯定感が伸びない子どもたちがいるということでもともと関心を持っていました。「自己肯定感」あるいは「自尊心」は、英語ではいずれも Self Esteem と言って、自分自身を評価するという意味です。心理学の研究では、自己肯定感が十分に持てない子どもは、大人になっていく過程でさまざまな困難に遭遇するリスクが高く、社会適

応がうまくいかないと言われています。近年、日本の子どもの自己肯定感<sup>2)</sup>は世界で最も低いとの研究が発表されてきており、保育の現場でも、子どもたちは大丈夫なのかという心配があると思います。

それでは、自己肯定感はどのように育っていくのでしょうか。いろいろな研究がありますが、二〇〇三年に出た『How Children Develop』という心理学の教科書には、自己肯定感を高める要因は、子どもの場合、大きく分けて二通りあると書かれています。

大事なのが、competence in domains of importance つまり本人にとって重要な領域において自分ができる能力です。もう一つは、他者からの承認です。親や保育者から褒められることと、自分ができたことの両方が、自己肯定感のもとになるのです。

自己肯定感に影響を与える要因については、ジェンダーによって違うという研究もあります。また、子どもの生活圏の拡大に伴って要因が変化していくと思います。アメリカの心理学者、ブロンフェンブレンナーが提唱したエコロジカルモデルでは、個人を

取り巻く重層的なシステムが発達に影響を与えると考えますが、子どもが育っていく過程の中でこれらのシステムとのつながりがより広く強くなり、自己肯定感のもとになる要因も変化していくと思います。

もう一つ重要なことは、乳幼児期は、主に他者からの承認によって自己肯定感が育まれていくけれども、思春期以降は自分で自己肯定感をコントロールする能力をつけていくことが大事になるということです。先程の教科書の最後には、十歳ぐらいになっても、自分自身の自己肯定感を他人の評価にあまりにも依存し過ぎていると、さまざまな精神的問題が起きると書いてあります。発達に伴い、他者の評価を取り込みながら、自分の中に内面化された自分自身の基準ができるようになります。小さい時の原始的な自己肯定感は大事ですが、生きていく世界が広がっていく中で、自分自身の内面的な軸をつくっていくことをもっと重視してよいと思います。

ここで、私の専門である発達障害の中の注意欠陥多動性障害（ADHD）、落ち着きのない子どももの

ことをお話ししたいと思います。ADHDの行動の特徴は二〜三歳から顕在化します。物心がつくころから、走り回ったり順番が待てなかったりして、叱られたり注意されたりすることが多いのです。乳幼児期の自己肯定感は、褒められることが貯金されて育っていくので、二歳ぐらいからそういう行動の特徴があると、自己肯定感のもとがもたえないのです。

より脳科学的な考え方として、ADHDの子どもは、集中する、自分自身を顧みるなど、行動をコントロールする実行機能（Executive Function）に課題があるとされています。自分自身を評価する能力、これはご褒美をもらうために我慢するという脳の働きと関係があると言われていますが、これも十分でないために、自己肯定感が十分に育たない。つまり、褒められる機会が少ない上に、自分自身を褒めることも少ない、二重にうまくいかないのです。

アメリカのデータでは、ADHDがあると、その後に行為障害や反抗挑戦性障害、うつや不安障害などが起こるリスクが高まります。その背景に、自己

肯定感が育たないということがあるのです。これは ADHD という特殊な例ながら、私たちが社会に適応して社会人になっていく時に、自己肯定感が非常に重要なものであることを示していると思います。

最後に、日本の子どもの自己肯定感が低いということについて、二つの疑問をお示しします。一つは、測定に用いた尺度の妥当性の問題です。二〇〇五年の『サイエンス』誌に掲載された論文で、世界四十九か国の国民性について、ビッグ・ファイブという五領域のパーソナリティ（性格・人格）の組み合わせで調査した研究があります。日本は、「神経質傾向」が高いほうからトップ5に入っており、「外交性」は下から二つ目、「開放性」（低いと保守的）は一番低いとされています。これは良い悪いではなく、歴史や文化の中で日本の大人が身につけてきた一つの人格なのです。「自己肯定感」を測定する質問紙では、外交性が高くて開放的な子どもは自己肯定感が高くなるように項目が作られています。欧米の文化を反映しているのだと思います。子どもは大人を見て育

つわけですから、日本の子どもの自己肯定感が低いという結果の背景には、そういう文化的な差異があるのではないかと思うのです。もう一つの疑問は、本当に日本だけが低いのかという点です。この二点を考えてみなければいけないと思います。

子どもの自己肯定感を高めることは非常に重要です。しかし、日本の子どもは自己肯定感が低い、このままいくとおかしくなってしまうのではないかとびくびくしながら、子どもの自己肯定感を必死に上げようとする必要はないのではないかと思っています。これまでの調査結果には測り方が大きく影響しており、日本だけ低いわけでもないようにも思うからです。昨年度まで文科省から研究費を頂いて、安治さんにも手伝ってもらって、アジアの子どもの QOL の調査を行っていました。その結果について報告してもらいます。

## 講演2「日本の子どもの自己肯定感」(安治陽子)

私は発達心理学が専門で、保育の現場に入らせて

いただくこともあります。臨床心理士としても子どもの発達の相談や親御さんたちとのいろいろなかわりを持たせていただいています。ですから、今回の調査のデータについても、実際の親子の姿や保育の様子を頭に浮かべながらその意味を考えています。

まず、アジア四か国の国際比較研究のデータから、日本の子どもの自己肯定感について考えてみたいと思います。日本、ベトナム、タイ、中国で就学前児（五〜六歳）を持つ養育者に質問紙調査を実施し、約千七百名の協力を得ました。多様な生育・養育環境が親子のQOLと子どもの発達にどのような影響を与えているのかを調べる研究で、子どもの自己肯定感、QOLを構成する一つの側面として、心身の健康や対人関係と共に取り上げられています。子どものQOLの測定には、Kidz-KINDLという尺度の養育者回答版を使用しました。

分析の結果、日本の就学前児の「自己肯定感（自尊心）」は、中国やベトナムよりも統計的に有意に低いものの、タイとは差が見られないという結果

でした。先程の榎原先生の「日本だけが低いのか」という問いに対しては、相対的に低い位置にあるけれども、日本だけが低いのではない、と言えます。一方で、QOLを構成する他の側面（身体的健康、情緒的健康、園生活への適応、友人関係における適応、家族関係における適応）については、日本はそのほとんどが四か国で最も高いという結果でした。日本の幼児は心身の健康や社会的適応面のQOLが高く、健康で適応的な発達をしていることが示されたのです。

自己肯定感の発達には、ADHDなど行動上の問題が深く絡んでいるというお話もありました。情緒的な問題や行為の問題、多動・不注意、友人関係の問題など、社会的な適応にかかわる行動問題についても分析してみました。日本はどの国よりも行動発達上の困難性が低いという結果でした。日本の幼児は、行動面でも非常に安定した発達をしていると言えます。

このように、日本の幼児は健康で、社会的にも行

動面でも適応的に育っています。「自己肯定感」は、心身の健康や社会適応と深く関連していると言われて、いますので、「自己肯定感」だけが他国に比べて相対的に低いという結果については、やはり先程榊原先生がおっしゃったような測定上の問題もあるのではないかと考えています。

一般に、子どものQOLは親のQOLと関連していると言われて、います。それでは日本の親のQOLはどのような状態にあるのでしょうか。私たちのデータでは、QOLのすべての側面において、日本の親は四か国で最低というショッキングな結果でした。育児感情についても、日本の親たちは子育てに楽しさや充実感、自信を持ってなくなっています。夫婦で子育てについて話し合いや助け合いをしているという認識も、日本は四か国で最低でした。日本の親は、心理的社会的に非常に苦しい状態にあるということが今回のデータから見えてきました。このような親の危機的な状況について、その背景や支援のあり方を具体的に考えていく必要があるのではない

いかと思います。

親のQOLがこれだけ低い中で、就学前の日本の子どものQOLがおおむね高い状態にあるのは、保育の果たしている役割が大きいということでもあると考えています。日本の保育は、子どもを中心に、一人ひとりの子どもを尊重した丁寧な保育実践を積み重ねてきました。日々の保育の中で、どんな言葉をも、どのタイミングで、どう掛けるかということも深く探究されていますし、環境構成・環境調整も、子どもが見通しを持って行動し、自ら考え工夫して「できた」という体験を積むことにつながっています。発達支援の領域で「機能分析」とか「視覚的構造化」と言われるものも、要は子どもを尊重することなのです。子どもの思いをくみ、子どもの育ちを理解し見通して、今必要なことを思慮深く準備する、そうして子どもの育ちを尊重する日々のかかわりが、子どもを大事にするということであり、子ども自身が自分を大事にして、自己を肯定するところにつながっていくのではないかと思います。