

自己肯定感を育てる保育の在り方

一子どもの心の育ちに保育者は目を向けられているのか一

幼児教育選修 今泉由貴奈

1. 研究動機・目的

筆者自身の自己肯定感の低さ、また、日本の子どもの自己肯定感の低さから、なぜ自己肯定感が高い人と低い人に分かれるのか疑問に感じた。そして、自己肯定感の高い人と低い人には養育環境に違いがあることに気づいた。子どもが自分自身について考えるようになるのは思春期になってからであるが、人格が形成され始める乳幼児期の子どもの養育環境が重要なのではないかと考えた。

そこで、本研究は、乳幼児期から自己肯定感を育むために保育者に何ができるのかを追求することを目的とする。さらに、乳幼児と関わる重要な大人の一人として、保育者の自己肯定感という言葉の認知度や実際の保育で自己肯定感を育む保育をしているのかなど、保育の現状を調査することで、現場の保育者が子どもの自己肯定感を育てることにおける問題点を明らかにし、解決方法を検討したい。

2. 自己肯定感の意味

「自己肯定感」という言葉を調べていく中で、自己肯定感だけでなく、自己効力感や自尊心、有能感、自信、自己価値感、自己愛感情、など似たような言葉にたくさん出会った。この中で、「自己価値感」という言葉について根本¹⁾は、「自己価値感とは、『自分に価値があるという感覚』のこと」であると述べている。すなわち、人と比べて劣っていても、未熟なところがあったとしても、「自分はかけがえのない価値ある存在である」という感覚である。また、「自己価値感は、自信や、有能感、自尊心、自己肯定感などを含み、また、それらの基盤ともなる感覚」であるとも述べている。どの言葉も、前向きな感情であると考えられる。そこで、本研究では、人が生きていく際の前向きな気持ちの総体を「自己肯定感」と考えていくことにする。

3. 子どもの心の育ち

(1) 乳児期の子どもの心の育ち

それでは自己肯定感はどのように育つのだろうか。鯨岡²⁾は乳児が生まれてから1年を経過するころに、

自分にとって重要な人（保護者や保育者など）との日々の関係の中で、自分自身について、あるいはその重要な人についてのイメージが出来上がってくることを述べている。例えば、いろいろな場面で優しい思いや、優しい扱いを繰り返し受けることを通して、乳児はこのように優しい思いを寄せてくれる人や可愛がってくれる人に対して、「優しい人」「可愛がってくれる人」「信頼できる人」「いつも守ってくれる人」というような肯定的なイメージをかたちづくるようになる。これは重要な大人に対する信頼感の根といってよいものである。この時同時に、自分に対しても「私はいつでも守ってもらえる子」「私は可愛い子」「私は良い子」「私は大事な子」というような自分に対する肯定的なイメージがかたちづくられる。これが自己肯定感の根になると考えられる。

しかし、周りの大人から可愛くないという思いを繰り返しぶつけられたり、頻繁にぞんざいな扱いや投げやりな態度に晒されたりすれば、子どもはその大人に対して「優しくない人」「愛してくれない人」「守ってくれない人」というように、否定的なイメージをかたちづくるだろう。そして同時に「私は可愛くない子」「守ってもらえない子」「生まれてこなければよかった子」というように自分に対して否定的なイメージをかたちづくることになるだろう。これが自己肯定感の対極にある自己否定感の根といってもよいだろう。

現実の子育ての中では、大人はいつも完璧に子どもの思いに応えてあげられるわけではないため、乳児期後半になると、子どもが不満に思ったり、悲しい思いをしたりすることはしばしばあるだろう。しかし、関わる大人に子どもの存在を常に肯定する思いが動いていけば、それは子どもに通じ、それで十分に肯定的なイメージはかたちづくられる。逆に、重要な大人が十分栄養を与え、清潔にしてあげていても、内心で子どもの存在を心から喜べないならば、子どもは下段のイメージをもって生きなければならないだろう。

(2) 幼児期の子どもの心の育ち

幼児期になると、重要な大人との間で正負両面の

経験をもつことが増えてくる。とりわけ、厳しく叱られる経験は、乳児期に育った自己肯定感の根が揺らぐ瞬間でもある。しかし、大人の生活に巻き込まれ、未来の大人として生きていかなければならない幼児のこれからにとって、してよいこととしてはいけないことがあるという、両義性に目を向けるようになっていくためには、こうした叱られる経験は欠かすことのできないものである。

このような経験をjする際、子どもは同じ一人の母親に対して、優しい母親と怖い母親のアンビバレンスを経験せざるを得ない。この時に優しい母親として生き残ることで、母親に対する信頼感が再確認され、さらに、より頑健な信頼感へ強められるのである。「怖い一面はあっても最後は優しく対応してもらえる」という新たなイメージは、より柔軟な、より幅広い場面にj対応できる、より頑健なイメージになっている。そこに優しい母親（重要な大人）が「生き残ること」の重要な意味があるのである。

母親への信頼感が幼児期の負の体験を通してかえって頑健になるように、その母親への信頼感と結びついて成り立っている自己肯定感の根も、幼児期の負の体験を通して、これまでよりも頑健な自己肯定感に鍛え上げられ、本格的な自己肯定感が育っていくのである。つまり、「どんなことがあっても、最後は守ってもらえる、よい具合にjしてもらえる、自分の存在は肯定される」という確信が生まれるのである。

以上のように、保育者も子どものありのままの姿を受け止め、認めることで子どもとの信頼関係を築くことができ、そしてそれと背中合わせにある自己肯定感も同じように育っていくのではないのだろうか。さらに、子どもを叱る際は、存在は否定せずその行為を叱ること、そして最後にはフォローすることで「優しい保育者」として子どもの中に生き残る必要があると考えられる。

4. アンケート調査

(1) 調査目的

保育者の自己肯定感に関する意識や、自己肯定感を高めるためにどのような保育を行っているのか、保育者の考え方を明らかにする。

(2) 調査対象

〇市内の公立幼稚園3園（29名）、保育園12園（181名）に勤務する正規・嘱託保育者計210名。回収率は98.6%、有効回答数は206名。

(3) 調査時期と方法

平成26年11月に市役所を通して、各園に質問紙の配布をし、記入後、園で回収してもらい、市役所

経由で回収する。

(4) 調査内容

- ①フェイスシート
- ②「自己肯定感」という言葉について。
- ③実際に現場で行っている保育について。
- ④保育者自身の保育への考えについて。

(4) アンケート結果

① 自己肯定感の認知度

「自己肯定感」という言葉を「知っている」と答えた保育者は137人（67%）、「聞いたことはある」と答えた保育者は50人（24%）、「知らない」と答えた保育者は16人（8%）、無回答は3人（1%）であった。約7割の保育者が「自己肯定感」という言葉を知っていることが明らかになった。

ここで、正規保育者と嘱託保育者の差を比較したところ、正規保育者では81%が「知っている」と答えたのに対し、嘱託保育者は半数の50%と31ポイントも差があることがわかった(図1、2)。このことから、「自己肯定感」という言葉を正規の保育者の方が多く知っていることがわかる。

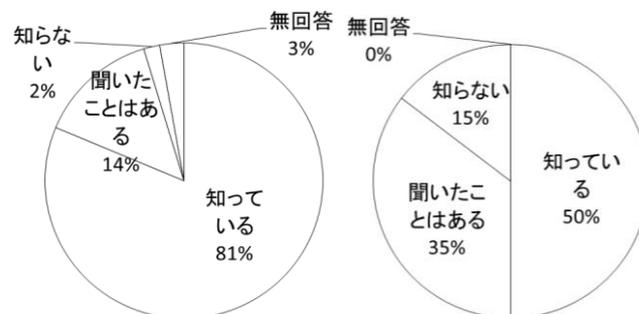


図1 正規

図2 嘱託

② 自己肯定感の育み方

自己肯定感を「自分で育む」と認識しているのか、「他者によって育まれる」と認識しているのかを調べたところ、「自分で育む」と答えた保育者は44%、「他者によって育まれる」と答えた保育者は56%であった。自己肯定感が他者との関係の中で育まれていくと理解できている人が半分ほどしかいないことから、まだ自己肯定感の育ち方が浸透していないのではないかと考える。

ここでも正規と嘱託別に比較したところ、図3にまとめた通り、正規保育者の66.3%が「他者によって育まれる」と答えているのに対し、嘱託保育者は46.8%と約20ポイントも差があった。反対に「自分自身で育む」との回答が嘱託保育者は53.2%と高く、このように正規保育者と嘱託保育者の間で自己肯定感への認識に大きな差があることがわかった。

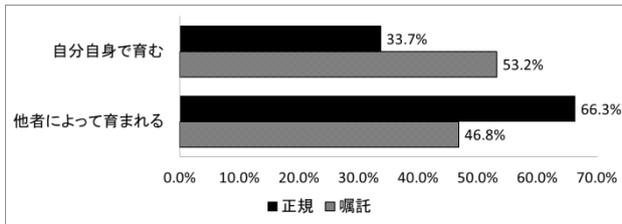


図3 自己肯定感の育ち方

③信頼関係の築き方と自己肯定感の育て方

信頼感が育つと同時にその子ども自身の自己肯定感が育つというように、信頼関係を築く保育と自己肯定感を育てる保育は一致する。そこで、信頼関係を築くためにしている保育と自己肯定感を育てるためにしている保育が実際に一致するのか保育者に質問した。図4、5は自由記述を分析したものである。

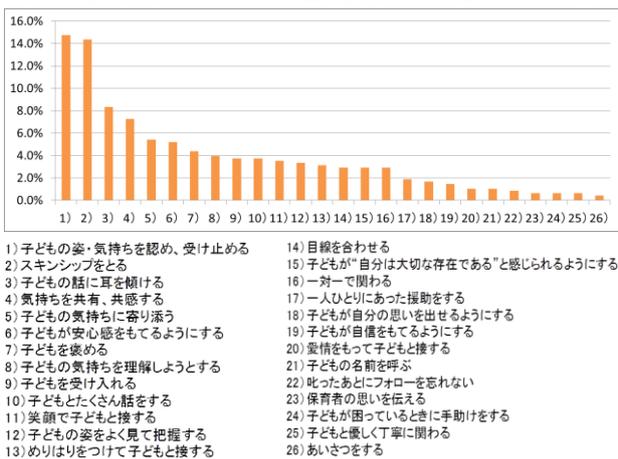


図4 信頼関係の築き方

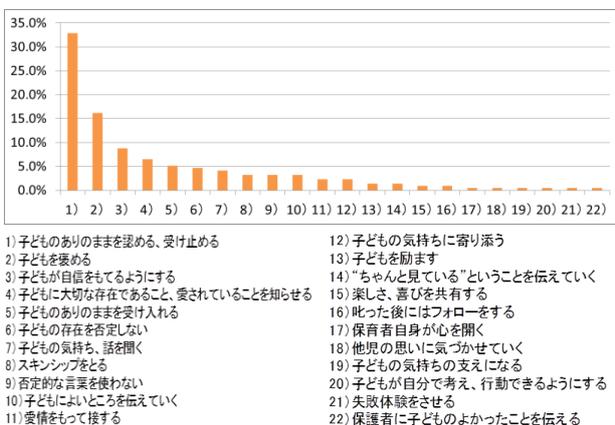


図5 自己肯定感を育てるためにしていること

子どもを受け止める、褒める、スキンシップをとる、子どもの話を聞くなど、重なる部分が多くあることがわかる。したがって、信頼関係を築くためにしていることが、自己肯定感を育てるためにしていることに繋がっていくということが考えられる。自己肯定感を育てようと意識して保育している人はあまりいないと予想していたが、実際は74%と半数以

上の保育者が自己肯定感を育てようと保育していることが明らかになった。

④理想の対応と現実の対応

運動会の練習の場面の事例に対し、保育者の理想の対応と現実の対応を選択してもらい、その対応に差があるのか調べた。

まず、理想の対応と現実の対応が一致する保育者は52人(25%)と4分の1ほどもしかいないことがわかった。その時の状況や、保護者との関係から、理想の対応を実際にするのは難しいことがわかる。

そこで、理想の対応と現実の対応が一致する保育者と勤続年数は関係があるのか見てみると、5年以上勤務している保育者の割合が他と比べて高いことが明らかになった。すなわち、自分の理想とする保育を実際にできる保育者は保育経験が豊富でなければならないのである。しかし一方で、保育者の願いのほうが強く、子どもの気持ちに目を向けられていない保育者も中にはいることもわかった。

次に、理想の対応と現実の対応が異なる理由を見てみると、「時間がない」「集団を保育するため一人だけに時間をかけられない」「保護者の目がある」という理由が多く挙げられた。しかし、理想の対応ではないが子どもの気持ちを考えて保育をしているという回答も多くあったことから、理想の保育をすることはできないが、子どもの気持ちに寄り添い、できる範囲で理想に近い保育をしている様子が見えた。

以上の結果のように、理想の対応ができなくても、まずは子どもが何を感じ、何をしてほしいのか、子どもの心の動きに目を向けて対応していくことで、子どもの心を育てていくことができるのではないだろうか。

⑤保育者が抱えるストレス

97%の保育者が保育をしていて楽しいと答えている一方で、62%の保育者がストレスを感じているという結果であった。楽しいだけではできない仕事であることがわかる。

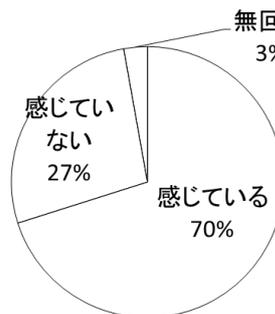


図6 正規

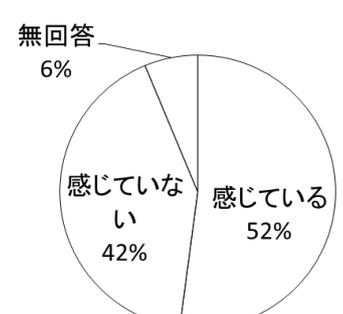


図7 嘱託

ここでも正規保育者と嘱託保育者で違いが見られ、正規保育者の70%がストレスを感じているのに対し、嘱託保育者は52%と約20ポイントも低い(図6、図7)。仕事量の多さや責任の重さ、勤務時間の長さなど様々な要因からこのような結果が出たのではない。

⑥アンケート全体の考察

アンケート結果から、ほとんどの保育者が子どもの心に目を向けて保育していることがわかった。しかし、中には子どもの気持ちよりも、子どもに育てほしいという保育者の願いが強くなってしまう人もいるため、全員が子どもの心の動きに目を向けられていないということも事例への対応から明らかになった。

また、自己肯定感の認知度や自己肯定感の育ち方、またストレスの感じ方を質問した項目で、正規保育者と嘱託保育者の回答に差があることがわかった。この結果から一概に正規の保育者と嘱託の保育者で考え方に差があるとは言いきれないが、保育に対する責任の感じ方や、子どもの自己肯定感を育てる保育の方法などに意識の違いがあるのではないかと考えられるのではないかと考える。

さらに、子どもの自己肯定感を育てるために保育者が行っていることで、「保護者に子どものよいところを伝える」と答えた保育者がいた。そこから、子どもの自己肯定感を育てるためには園だけでなく家庭との連携も重要であることがわかった。

5. 結論

(1)子どもの自己肯定感を育てる保育の在り方

子どもの自己肯定感を育てるために保育者はどのような関わりをするべきなのか。それは子どもの存在そのものを認め、愛情をもって接すること、そして、「あなたは可愛い、大切である」という瞳の輝きをもって接することである。すると、子どもは保育者の表情や態度から「自分は可愛い、大切だ」と感じ、自己肯定感の根を育むことができるのである。そして、子どもは保育者に対しても、自分自身に対しても肯定的なイメージをもつことができるのである。これがその後の本格的な自己肯定感につながっていくのである。

(2)保護者との連携

子どもと関わる最も重要な大人は保護者である。当然、子どもの自己肯定感を育てていくためにも、園での保育者との関わりだけでなく、家庭での保護者との関わりも大切である。したがって、園と家庭が連携して自己肯定感を育てていくことが重要である。

保育者の専門的な観点から子どもの姿を捉え保護者に伝えていくことで、否定的に捉えてしまいがちな子どもの言動でも、保護者の子どもの見方が変わり、子どものありのままの姿を受け止め、認めていくことができるのではないだろうか。

(3)よりよい保育のために

アンケート結果から、子どもの自己肯定感の育ちには保育者の精神状態が関わってくるということがわかった。すなわち、保育者の心の余裕があるかないか、ストレスを抱えているかないか、保育を楽しんでいるかないかなどに子どもを見る目が左右されるということである。

しかし、正規保育者は自己肯定感を正しく認識しているにもかかわらず、精神的なストレスを感じている割合が多いことから、好ましくない行動をする子どもに対して負の感情を抱いたり、子どものありのままの姿を受け止められなかったりと、子どもの見方にも影響が出てくるのではないだろうか。

その一方で、嘱託保育者は自己肯定感の認識が浅く、ストレスを感じている割合も正規保育者ほど多くないことから、正規保育者と嘱託保育者では、保育の知識や仕事量、子どもの見方、責任の感じ方が違うのではないかと考える。

このように職種の違いにより、保育の仕方に違いが出て子どもの自己肯定感の育ちに影響がでる可能性が少しでもあると考えられるならば、現在、正規と嘱託保育者の人数がほぼ同じであること、つまり、正規保育者が少ないことは見直すべきである。一人あたりの仕事量を減らし、それによってストレスが少しでも軽くなるのであれば正規の保育者を増やしていくべきではないだろうか。

引用文献

- 1) 根本橋夫『なぜ自信が持てないのかー自己価値感の心理学ー』株式会社 PHP 研究所 2010
- 2) 鯨岡峻『子どもの心の育ちをエピソードで描くー自己肯定感を育てる保育のためにー』ミネルヴァ書房 2013

参考文献

- 1) 鯨岡峻『よくわかる保育心理学』ミネルヴァ書房 2004
- 2) 丸田俊彦『コフート理論とその周辺ー自己心理学をめぐってー』岩崎学術出版社 1995