

# セルフエスティームからの健康支援

村松 常司<sup>1)</sup>

## I. セルフエスティーム

セルフエスティームは自尊心と訳され、他の訳としては自己評価、自尊感情がそれに当たり、自己評価が肯定的であることを意味している。セルフエスティームは自分を客観的に評価することを通して、無意識に自分を探り、自分を知り、自分を好きになり、自分を励ます能力であると考えられる。川畑<sup>1)</sup>は、セルフエスティームを単に自尊心とするより「健全な自尊心」と考えた方が良いとしている。高いセルフエスティームを持っている子どもたちは上手に目標設定して、「自分がうまくやれる」ことを予想し、目標に積極的に向かっていくので、その努力が報われやすく、逆に、低いセルフエスティームの子どもたちは自分を疑い、優柔不断であるために能力を発揮できず、仲間の影響を受けやすいとされている<sup>2)</sup>。セルフエスティームは自己実現を目指すための種々のライフスキル（現代社会において生きていくために必要な能力<sup>3)</sup>）の根底をなしており、セルフエスティームに着目した教育実践は極めて大切であると考えられる。

我々は先に小・中・高校生の日常生活におけるストレスとセルフエスティームの調査を行った。その結果<sup>4)</sup>、小・中・高校生は日常生活において多くのストレスに悩んでおり、ストレスの多い子どもの対処行動としては消極的対処行動が多いことが分かったが、セルフエスティームの高い子どもの対処行動としては積極的対処行動が多く、ストレスにうまく対処していることが分かった。このことは、子どもたちの効果的なストレス対処の支援には、セルフエスティームを高める視点からの教育がよい影響をもたらす可能性があることを示している。

一般的にセルフエスティームは高いことがよいとされており、セルフエスティームの測定にはローゼンバーグ<sup>5)</sup>の尺度「全般」が使われている。近年、ハーター<sup>6)</sup>の「学習」、「友人」、「運動」の尺度と、ポープ<sup>7)</sup>の「身体」、「家族」の6尺度を組み合わせて、青少年の生活習慣<sup>8)</sup>との関連をみた調査が行われ、小・中学生とも生

活習慣がよい者ほどセルフエスティームが高いことが認められている。

## II. セルフエスティーム形成

セルフエスティームは人のごく幼い頃から現れ、たとえ2歳児であってもすでに彼らなりの誇りを持っている。セルフエスティームの形成・変容は社会的適応行動や建設的な行動を促進しやすいことがすでに確認されている。川畑<sup>9)</sup>は子どものセルフエスティーム形成に影響する要因について、以下のように指摘している。

(1) 子どものセルフエスティームの形成に最も大きな影響を与えるのは親（保護者）であり、親が高いセルフエスティームを持っていると、子どもはそうした親の行動を観察し、模倣し、次第に高いセルフエスティームが自分のものとなる。

(2) 高いセルフエスティームを持つ親は、子どもを尊重し、長所を賞賛し、励まし、子どもの発達段階を考えながら、適切なレベルの課題に挑戦させて、自己有能感を育てようとする。

(3) 学校は、家庭とともに子どものセルフエスティーム形成に大きな影響を及ぼす場であり、子どもの個性を伸ばす民主的な雰囲気、前向きな生き方をしている教師や友人、教師と子ども、教師と保護者、あるいは教師間の良い人間関係がある、学校環境は子どもたちのセルフエスティーム形成に好ましい影響を及ぼす。

この川畑の指摘している、子どもを尊重する、ほめる、励ます、挑戦させることを常に頭に入れて育てる（指導する）ことは親にとっても教師にとっても極めて重要であると考えられる。

## III. セルフエスティームと教育活動

蘭<sup>10)</sup>は、セルフエスティームを高めるには、学業達成や社会的役割遂行などの成功経験を与え、精神的、感情的自己概念などを形成させるような機会を工夫する教育指導が必要であると、セルフエスティームの形成と変容を促す具体的な教育活動について、学習指導と生活指導の2面から以下のように指摘している。

学習指導では、

<sup>1)</sup> 愛知教育大学教授・保健管理センター長

(1) 子どもたちの学業成績にかかわらず、彼らの現実のあり方を認め、信頼する。

(2) 子どもたちに教科学習や生活活動における諸目標、それら達成のための課題、役割および手順などを選択させ、彼ら自身にこれらの達成責任を持たせる。

(3) 子どもたちの課題達成に期待を持って指導する。そうすることによって、

→セルフエスティームが肯定的に変化する

生活指導では、

(1) 役割行動をさせる：学級内における地位の低位、中位の子どもたちに、重要な役割を任せ担当させる。

(2) 異年齢集団において行動させる：同年齢児からなる学級において、孤立してセルフエスティームの低い子どもを異年齢集団の年長児として組み入れる。そうすることによって、

→セルフエスティームが肯定的に変化する

そこで、子どもたちのセルフエスティームを高める視点からの教育には、基本的に以下の3点を念頭に入れて指導することを提案したい。

- (1) 子どもたちの個性や能力を認める。
- (2) 期待を持って子どもたちを見守る。
- (3) 子どもたちが成功経験をえられるようにする。

この3つの視点は子どもたちのストレス対処への支援だけでなく、学校教育全般にも当てはまると考える。

#### IV. 学習指導要領とストレス対処

子どもたちのこころの健康のために、ただ単にストレスを少なくするとかなくすることが良いというものではない。ストレスがあること自体は悪いことではなく、むしろ、子どもたちが大人になる過程ではいい意味でストレスに曝されて成長することが重要であると考え。普通、ストレス（反応）の原因となっている問題が解決できることが一番よいことではあるが、多くの場合解決できない。そこで、ストレス（反応）にどう対処するかが重要であり、子どもたちがストレス（反応）を感じたとき、うまく対処できるように支援することが大切である。

今般、告示された新学習指導要領<sup>11)</sup> <sup>12)</sup> <sup>13)</sup>には、ストレス対処の指導に関しては年齢に応じた焦点が示されている。それによると、

(1) 小学校におけるストレス対処の指導内容は、周囲の人のサポートを得たり、リラクゼーシヨ

ン、気分転換などの対処行動に焦点が当てられている。

(2) 中学校では、小学校の内容に加えて、欲求への対処法、欲求不満やストレスと問題行動との関係、ストレスによって身体に現れる様々な反応について指導するように焦点が当てられている。

(3) 高等学校では、中学校の学習内容に加えて、年齢とともに問題解決能力が向上することを踏まえてストレス対処行動に関する指導が含まれている。

村松らの調査<sup>4)</sup>からも、学年によって日常ストレスラーの経験や程度が異なっており、また、性別によっても特徴が認められた。このことは青少年へのストレス対処の支援は年齢、性を考慮して行った方が効果的であることを示している。

#### V. 子どもとストレスラー

ラザルスら<sup>14)</sup>は、心理的なストレスを大きな出来事よりもむしろ「日常生活におけるごたごた」が病気の発症により関連が深く、しかもストレスラーとなる出来事そのものよりも、個人がそれをどう受け止め、評価し、対処するかが重要であるとしている。日常生活の中で、多くの子どもが経験するストレスラーが必ずしも強い影響を及ぼしているわけではなく、少数の子どもしか経験しないストレスラーが強い影響を及ぼしていることがある。このような出来事に直面した子どもには適切な対処への支援が必要となる。この例のストレスラーがいじめである。村松らの調査結果<sup>4)</sup>では、いじめを受けた子どもは小学生で13%、中学生で12%みられている。この割合は、小学生のストレスラーの中では30項目中25番目、中学生では30項目中27番目に当たり、いずれもその割合は低かった。しかし、そのいじめを受けた子どもたちの「大変だった+非常に大変だった」とする割合は、小学生では76%（30項目中1番目）、中学生では66%（30項目中3番目）と高く、子どもたちに与えるいじめの影響は極めて大きいことが観察された。いじめの問題は重大なことにならないように早期発見、早期対処の支援が大切であると言える。

#### VI. 終わりに

子どもたちのセルフエスティームは親や教師の接し方次第で良くも悪くも変容すると考える。誤った指導方法をとれば子どもたちのセルフエスティームの低下につながり、ストレスが蓄積されてしまう場合がある。従って、子ども一人

ひとりのこころの状態やそれぞれの持っている特性によって、効果的な指導方法を選択し、日頃から子どもたちと接する機会を多く設け、一人ひとりを理解し、適切な指導ができるよう努めなければならないと考える。これは正に教育の原点であると言える。新指導要領にも示されている21世紀を担う青少年のこころと体の健康支援につながる教育指導をセルフエスティームから行うことは極めて意義あることと考える。

最後に、セルフエスティームを高める視点からの教育の最終目標は単にセルフエスティームを高めることでなく、その教育（指導）を通じて好ましい行動変容を子どもたちが自発的に起こすことにあることを忘れてはならない。

#### <参考文献>

- 1) 川畑徹朗 (1997) : 主体的に生きる子どもをめざして、セルフエスティーム (健全な自尊心) の形成, 兵庫教育, 49(8), 10-15
- 2) ドナ・クロス (1996) : 学校保健教育におけるライフスキルの形成, 確かなものか, 不確実なものか, 学校保健研究, 38(1), 5-9
- 3) WHO (1997) : 心理社会的能力としてのライフスキルの紹介, WHOライフスキル教育プログラム (川畑徹朗他監訳), 8-30, 大修館書店, 東京
- 4) 村松常司 (2004) : 青少年のこころの健康づくりに関する教育保健学的実証研究, 平成14年度～平成15年度科学研究費補助金 (基盤研究C) 研究成果報告書, 研究代表者村松常司
- 5) 松下覚 (1969) : Self-imageの研究, Self-esteem scaleの作成, 日本心理学会第11回総会発表論文集, 11 (Suppl.), 280-281
- 6) 佐藤容子 (1992) : このマニュアルの使い方, 自尊心の発達と認知行動療法, 子どもの自信・自律・自主性を高める (A.W.ポープ他著・高山巖監訳), 岩崎学術出版社, 39-52, 207-214, 東京
- 7) 佐藤正二 (1992) : 自尊心とは, 治療プログラムの開発に当たって背景となった理論的, 経験的モデル, 自尊心の発達と認知行動療法, 子どもの自信・自律・自主性を高める (A.W.ポープ他著・高山巖監訳), 岩崎学術出版社, 1-8, 東京
- 8) 村松常司 (2001) : 青少年のライフスタイル改善に関する教育保健学的研究, 平成11年度～平成12年度科学研究費補助金 (基盤研究C) 研究成果報告書, 研究代表者村松常司
- 9) 川畑徹朗 (2002) : セルフエスティーム形成教育の理論的基礎, ライフスキル教育, J K Y B 健康教育ワークショップ報告書 (J K Y B 研究会編), 30-37
- 10) 蘭千尋 (1992) : セルフエスティームの変容と教育指導, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編), 200-226, ナカニシヤ出版, 京都
- 11) 文部省 (1998) : 小学校学習指導要領, 大蔵省印刷局, 80-89
- 12) 文部省 (1999) : 中学校学習指導要領, 大蔵省印刷局, 71-79
- 13) 文部省 (1999) : 高等学校学習指導要領, 大蔵省印刷局, 6-103
- 14) R. ラザルスら (1991) : ライフ・サイエンスにおけるストレスの概念, ストレスの心理学 (本間寛他監訳), 3-24, 実務教育出版, 東京