



インフルエンザの流行ではご心配をおかけしています。うがい手洗い励行と定期的な換気を呼びかけています。

なりたい自分になる秘訣その5「どんな自分も赦す」

6年生が、卒業プロジェクトにいそしんでいる姿が見られます。小学校の間に「やってみたいこと」がたくさんあるようです。某テレビ番組で好評の逃走中をやってみたいなど、なかなか難しいプロジェクトにも挑戦しているようです。企画が通り、無事にやり遂げられることを願いつつ、大人目で“ダメ出し”をいくつかしています。

とくに、安全については大人目でみてしっかりとダメと言っています。そうするとどうでしょう。そのダメ出しに、子どもたちは企画をあきらめるのではなく、むしろ闘志をむき出しにして問題解決に挑んでくるように見えます。相当高いハードルを課しているにもかかわらず、あの手この手で作戦を立てる子どもたちには、たくましさすら感じます。

そこには、自分を信じる素敵な6年生の姿が見られました。

昨今、様々な国際的なデータでも、日本人の自己肯定感の低さ、が指摘されています。自分はダメだ、自分は役に立たない、どうせ頑張ってもうまくいかない…。こんな感じで、自分のことを信頼できない日本人が多いとの報告が。

本当でしょうか。

このデータから、2つのことを考えました。1つは日本人の美意識。私たち日本人は、良くも悪くも自分のことをほめたたえることをよしとしないところがある。うまくいったときに、心の中では「よし！やった！」と思っけていても、案外こう口にします。

「いや～、まぐれですよ。自分がこんなことできるなんて、みなさんのおかげ様です」

自慢するより、こっちの方がなんとなくしっくりくる自分がいますね。やっぱり。

これは、自己肯定感が低いわけじゃない。むしろ、問題なのは2つ目、自己肯定感と自己有用感がごちゃ混ぜになってしまっている時。自己有用感とは、例えばテストで100点を取ったときとか、プロジェクトが達成したときとか、成功体験や達成感が生まれた時に高まるといわれています。

この感覚も、とても大切なものであることには違いありません。ただ、自己肯定感が低い状態で自己有用感だけが高まると、とても心配なことが起きてしまうことも。自己有用感とは、自分が必要とされることやできることが支えになっていますよね。だから、必要とされないことやできないことがあると必然的に下がる。自分は必要とされていないダメな人間…。どうしても、自分ができる人間であることを「証明」せねばならない。これは辛すぎます。

だからといって、私は自己有用感を否定しているわけではありません。

自己肯定感が高い人だったらどうでしょう。必要のない、できない自分になってしまったとしても、自己肯定感が高ければ、もっと努力すればいいと考えることができる。視点を交えて、違う取り組みでもいいじゃないか。新しい自分に出会えるかもしれないよね。そんな楽しい考え方や取り組みができる。失敗が許せなくても、新しい自分に出会えるチャンスだと、どんな自分も赦すことができる人、そんな自分を愛する気持ちこそが、本当の自己肯定感なのかもしれません。そう、その本質は我が6年生のようなたくましさなのかも。