届け 世界の果てまでも

令和５年 ２月２２日　Ｎｏ．６８　文責　校長　飯久保一男

「ニャンニャンニャン」で猫の日だそうです。
「ニンニンニン」で忍者の日でもあるそうです。

成功体験を積み重ねる

何気なく教育の雑誌を見ていたら，自己肯定感について気になる投稿記事がありました。

「自己肯定感を育むって，自己中心的な子どもを育ててしまうことになるんじゃないの？」

「ドキッ」としました。心配になり，これまでのこの紙面に何回も書いてきた自己肯定感についての記述にそんなふうに受け取られるものはないか読み返してみました。また，自己中心的な子についても記述してきましたのでそれについても読み返しました。

R2 校長通信 No.37

あえて曲解して読まれない限り，自己肯定感を高めることが，自己中心的な子を育ててしまうという意味にはとらえられないだろうと思い，少し安心しました。「自己肯定」と「自己中心」…誤解されてしまう言葉かもしれませんが，全く違います。

例えば，初めてのことをやるとき，苦手だと思うことをやるとき

〇自己肯定感が高いと「どうせムリ」とは思いません。まずやってみます。もっと続ければうまくできるようになる，今はまだうまくできないけれど，少しずつうまくなっていくだろうなどと考えます。

〇自己中心的な場合は「初めてだからやりたくない」「苦手だからどうせムリ」などの気持ちが優先して，なかなかやろうとしません。やってみたとしても，うまくいかないとあきらめてしまいます。

私は「ハイハイ」をしていた赤ちゃんが，初めて「つかまり立ち」するのは，人間が本来もっている「好奇心」だと思っています。高いところにあるものを見てみたいという好奇心，上に乗っているものを手に取りたいという好奇心が赤ちゃんを立たせると思うのです。もちろん，初めて立つのですからうまくいきません。でも，赤ちゃんはあきらめません。

幼稚園や保育園の小さい子どもたちは，初めてやることが多くあります。そのとき「やったことがないからムリ」とは言いません。不安を抱えながらもやってみる子もいますし，面白そうだと果敢に挑戦して失敗する子もいます。当然それでいいのですが，そんなときに，余計な言葉をかけてしまう大人がいます。

「やったことがないんだからやめておきなさい」　「危ないからやってはダメ」

誰にも，何をするにも「初めてのとき」があります。子どもが〇〇をしたいと思ったときが，その子が成長する（自己肯定感を高める）チャンスです。

子どもが自転車に乗れるようになる平均年齢は５歳ごろだそうです。個人差がありますが，はじめからうまくできるものではありません。失敗を繰り返して，ときには痛い思いをして，乗れるようになるものです。自転車に乗りたいという子どもに「やったことがないんだから…」「危ないから…」と言っていたら，いつまでたってもその子は自転車に乗れません。

エベレストよ，今回は私たちの負けだ。
だが，必ず舞い戻って登頂してみせる。
なぜなら，お前はこれ以上大きくならないが，私はもっと成長できるからだ。

エドモンド・ヒラリー（初のエベレスト登頂者）　※画像は功績をたたえるニュージーランドの＄５紙幣

豊臣秀吉が，まだ身分が低かったころの話。
ある夜，秀吉の家に朋友が集まり，酒を酌み交わし，お互いの夢を語り合った。
「一国一城の主になってみせる。」
「いや，百万石の大名だ。」
「男と生まれたからには，天下を取ってみたい。」
戦国の世の中を生き抜くためには，大きな夢をもたなければならないと意気込んだ。
そして，秀吉の番になった。
「俺は信長様にお仕えし，苦労に苦労を重ね，今ようやく三百石をいただく身になった。
あと三百石もらえるようにがんばりたい。」
あまりにも小さな夢だったので，男たちはどっと笑った。
「男なら，もっとでっかい夢をもったらどうだ。」
秀吉は，皆を制して言った。
「お前らは，所詮かなわぬことばかり言っている。地に足のついていない夢だから，あせって空回りするだけだ。だが，俺は手が届くことを言っている。今，自分がしている仕事に全力を尽くせば，必ず認められる。やるべきことがハッキリしているからその仕事に没頭できるのだ。そして，一つの目的が達成できたら，その喜びをもとに，また次の仕事に集中していく。一歩一歩着実に積み重ねていけば，予想以上の結果が得られるだろう。」

貧しい農家に生まれた秀吉は，織田信長の草履番から，関白まで上り詰めた。常に与えられた場で，全力を尽くす姿勢をもち続けたからこそ，天下をとることができたのだ。秀吉が最初から「天下を取る」「関白になる」などと思っていたら，どこかで無理をして挫折していただろう。一つ一つ足元を固めて努力していくことが大切である。

木村耕一『こころの朝　自分らしく自分の夢をもって生きれば，道は開けてゆく』より

これまでも似たようなことを書いてきました。繰り返しになる部分が多くあります。

成功体験を積み重ねることは，自己肯定感を高めることにつながります。小さな目標をつくって，コツコツと成功体験を積み上げていくことで自己肯定感が高まります。いきなり多くの，また，高い目標を立てるのではなく，小さな目標を立ててそれをクリアしていくことが，成功体験を積み上げていくためのコツです。

失敗しても，できるだけ引きずらず，前向きに考えられるようにすることも大切です。失敗したとき落ち込むだけではなくて，なぜ失敗したのか考えるクセをつけるようにします。そうすることで，新しい問題に直面したときも，臨機応変に対応できるようになりますし，失敗の反省を生かすことができます。

自己肯定感が高い人は，失敗してもくよくよしません。同調圧力にも動じない強い意志が育っていきます。自己肯定感が低い人は，失敗することへの不安が大きく，実際に失敗したら悩んでしまいます。そうなると，何をするのも委縮するようになります。そんな状態だと，うまくいくものもうまくいかなくなってしまいます。人の評価を気にして，同調圧力が働けばその影響を受けてしまいます。

前向きな考え方や姿勢をもつことは，様々な面でプラスに働きます。

まず手の届く目標を立て，
ひとつひとつクリアしていけば，
最初は手が届かないと思っていた目標にも
やがて手が届くようになる。　　イチロー