

## 1. はじめに

今回は、東京芸術大学教授 小林正幸先生の著書「自尊心を守るためのうそや隠しごと」を読んで、私が学んだことを以下に記載します。

## 2. 私が学んだ大切な言葉

自尊心は、自分を誇りに感じ、尊重することである。これには二つの側面がある。一つは「自分には価値がある」とするもので、もう一つは「自分は有能である」とするものである。両者を分けるのは、自己評価の眼差しが、自分に向けられたものか、それとも、他者の眼差しを意識して浮かび上がるものかによる。前者の自尊心は「自分は今の自分で十分OK」との意味につながる。自分の魅力や価値を認め、自己の良さを誇る側面が強調される。一方後者の自尊心は「他者からOKと評価されたい」との意識につながる。他者の眼差しを意識することが、より良い自分になろうとする意欲の源になる。それが自分の有能感につながる。ただし、この側面を意識し過ぎると「他者と比較し、他者と争う姿勢を抱き、他者よりも優越する」側面が強調される。

自身を守るためのうそや隠しごとにつながりやすいのは「自分は自分でOK」と自身を価値づける自尊心が不足することが第一に関連する。自己価値が低いので、「他者からOKと評価されたい」との自尊心が高くなりすぎるのである。うそや隠しごとが明らかになったとき、大人が子どもにどうかかわるかについては、普段の関わりの中で、自己価値に関わる自尊心を育てることが重要になる。その自尊心を育てるには「あなたはあなたでよい」とのメッセージが陰に陽に伝わる必要がある。関わる大人が温かい眼差しで見守り、優しく触れることなどで「大好き」という感情が全身で表現されることが前提となる。

他者との比較は、他者の眼差しをより強く感じさせることになるので慎みたい。代わって、過去に比べての伸びを評価することが有能感を適切に育てる関りとなる。また、本人が何かを達成した場合は、褒めるよりも「一緒によろこぶ」「すごいね」ではなく「よかった」「うれしいな」と関わる。一方、失敗した場合は責めずに、一緒に残念がる。「駄目じゃないの」ではなく「残念だったね」と慰める。何かをさせる時は、複数の選択肢を示し、自分がしたいことがそれ以外にないのかを尋ねる。何かに取り組み始めたら、極力手を出すのを控える。

自尊心を守るうそや隠し事が明らかになったとき、丁寧に関わらなければならない。うそや隠し事が明らかになると、子どもがそれを否定したり、できるかぎりごまかそうとする。このような場合に「どのようなことから、それをしてしまったのか」と踏み込んでも、話は展開しない。丁寧に確認するとしても、自分の行ったことを認めない場合は「私はあなたを守りたいと思っている」こと、「それを認めると悪いことが起こるか心配に感じているように見える」ことを伝える。そして「その姿が一番心配である」と言う。一方本人がある程度その事実を認めたら、その正直さを褒める。そのうえで、なぜ、そのようにしたかったのかについて踏み込む前に「その時の自分を思い出すと、今、何を感じるのか」「今、何を考えているのか」に焦点づけて丁寧に聞く。