

自己受容性を促進させる教育活動

——教師の自己受容を高めていく活動や働きかけ——

板 津 裕 己

Research on the developing self-acceptance skills of teachers
in the educational activities

Hiroimi ITATSU

高崎健康福祉大学紀要 第19号 別刷

2020年3月

自己受容性を促進させる教育活動

——教師の自己受容を高めていく活動や働きかけ——

板 津 裕 己

高崎健康福祉大学 人間発達学部 子ども教育学科

(受理日 2019年9月4日, 受稿日 2019年12月19日)

Research on the developing self-acceptance skills of teachers in the educational activities

Hiromi ITATSU

Department of Child Education, Faculty of Human Development,
Takasaki University of Health and Welfare

(Received Sept. 4, 2019, Accepted Dec. 19, 2019)

要 旨

今日、子どもたちが健やかな成長や発達を遂げ、それぞれが持つ個性や可能性を発揮していくためには、健康な自己観を持つことが強調されている。本レポートでは、教育活動場面において、児童や生徒だけでなく、児童や生徒の健やかな成長や発達を支えていく立場にある教師も、自己受容することが大切であることについて、先行研究を紹介しながら、筆者の考えを述べた。教師の自己受容を高めていく活動案、および、それらの活動を進めていく際の注意点などを、対象が教師であることを想定して提示した。活動案では、教師の心身の発達状況や子どもたちへの影響などを考慮して、ただ、「お互いを褒め合う」「長所を伸ばす」だけではなく、活動を行う際には、周囲から、「修正したほうが望ましい点」をアドバイスとして受け容れることが大切であることを述べた。レポートの最後には、教師にとって、「なぜ正しい自己理解（例えば自己受容）が必要か」について、筆者の考えをまとめた。

I 自己受容と人の発達や教育活動との係わり

1. 今日の若者気質と欠けているもの

今日、大学や高校を卒業して社会で働き始める若者の早期離職やこころの健康問題等に関心が集まっている。新社会人は、新しい職場や自分の未来に夢や希望を抱いて、仕事に就いたと思われるが、上手く能力を発揮できないで苦しんだり、失望したりする人が多数いる。

吉田 (2019)¹⁾は、今日の若者の姿を、「少子化で、多くのオトナの目が届く環境の中で育ってきた彼らは、与えられることに慣れています。自ら手を伸ばして獲得するというよりは、外的環境に従順に沿っていくことを選びがちです。まじめであり、意欲も決して低くはないが、あえて挑戦をするような果敢さは、さほどない。」と説明している。そのような人たちにとって、人間関係が良好な場合は問題が少ないであろう。しかしながら、人間関係が一度こじれてしまうと、修復する方法を見出すことが困難になったり、周囲の人に必要以上に気遣ったりする結果、職場不適応を起こしてしまうことが多いのではないだろうか。

さらに、吉田は、若手社員に聞いた主な悩みとして、「わからないことを先輩上司に訊けない」「仕事が時間内に進まない」「上司に叱られてばかりいる」「自信がないので、何ごとにも積極的になれない」を挙げている。この記述からは、円滑な人間関係調整能力や自信の欠如が悩みをもたらしたり、自己解決できないでいたりする様子が窺われる。内閣府 (2014)²⁾の「平成26年版 子ども・若者白書 (概要版)」でも、諸外国と比べて、自己を肯定的に捉えている者の割合が低いこと、うまくいくかわからないこ

とに対し意欲的に取り組むという意識が低く、つまらない、やる気が出ないと感じる若者が多いことが報告されている。上述した実態が生じている理由として、社会に出るまでに、健康な自己観や人間関係調整能力を十分に育んでこなかったために、若者たちが可能性を発揮するよりも、迷いを大きくさせてしまっていることが推察される。

文部科学省 (2009)³⁾は、乳幼児期に「十分な自己の発揮と他者の受容による自己肯定感の獲得」は大切だとして、小学校高学年では、「自己肯定感を持ち始める時期として、自己肯定感の育成が大変重要なもの」と捉えている。また、青年前期 (中学校) では、「人間としての生き方を踏まえ、自らの個性や適性を探求する経験を通して、自己を見つめ、自らの課題と正面から向き合い、自己の在り方を思考」を、青年中期 (高等学校) では、「人間としての在り方生き方を踏まえ、自らの個性・適性を伸ばしつつ、生き方について考え、主体的な選択と進路の決定」を課題の一つとして挙げている (子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題)。

また、高垣 (2004)⁴⁾は、「自己肯定感のない人は、自分が『何をしたいのかよりも、他人からどう評価されるか』と言うことがとても気になって、自分の考えや自分の気持ちに従って、自分の行動や人生を選ぶことが困難になる。とりわけ、『第二の誕生』を遂げていかないといけない思春期だから、自己肯定感がとても重要な意味をもつ。」と述べている。

このように、幼いころから、どのような人と係わり、どのような経験を重ねてきたのかが、その人の健康な自己観形成に大きな影響を与え、今日の生活場面や今後の生活場面で、それが行動としてあらわる。さらに、これから社会に出

ていく世代に対して、健康な自己観や人間関係調整能力の涵養が、今日、そして、将来に向けて必要になっている。

2. 健康な自己観と自己受容

健康な自己観に係る用語には、自己肯定感 (self-affirmation) のほかに、自己受容 (self-acceptance)、自己評価・自尊心 (self-esteem) や自己満足 (self-satisfaction) などがある。

これらの中で、自己受容は、しばしば、「あるがままの自分を許すことである。自分をとがめないことである。自分で自分をいたわることである」(國分, 1979)⁵⁾、「自分の不完全さは知っている、知っているけれども、そのことについて感情的に自分をとがめない」(野田, 1992)⁶⁾と定義される。そして、自己を受容することは、「引き受けて、一生懸命生きること」(高垣, 2008)⁷⁾と説明されるように、目的や目標というよりも、今、生活の中で実践していく問題であり、生きる姿勢の問題である。これらの見解から、幼いころから、どのような人と係わり、どのような経験を重ねてきたのかが、その人の自己観形成のみならず、自己受容形成にも大きな影響を与え、今日の生活場面や今後の生活場面で、それが行動となってあらわると考えられる。

今日、自己肯定感を育むことが強調されている。これに対して、北村 (1978)⁸⁾は、「安易に自己肯定をして、現実の事態に適合しない考え方や行動に流れる恐れがあらう。この意味で、自己洞察と自己受容は、人が実際の生活において、主観的あるいは感情中心ではなく、客観的、問題中心的に対応する、基本的な条件であり、また健康な人格の指標の一つとみられるのである。」と述べている。このように、安易で自己

中心的自己迎合的な意味での自己肯定感は、自己成長に寄与しないし、必ずしも望ましいものではない。さらに、上田 (1969)¹²⁾は、「自己受容している人は、その溢れるばかりの余力を、創造性に、愛情に、自己実現に充当する。」と指摘をしている。このように、「受容」は、「甘やかし」でない。時に「厳しさ」ともなう「優しさ」。そのため、自己理解や自己評価などよりも自己受容の方がより厳しい自己観である。

この自己受容は、その構造的な研究から、単一概念ではなく、①積極的な生き方、②他者との円滑な関わり、③情緒的に不安定でないこと、④自信があること・自己信頼していること、⑤今の自分自身に満足していることなどの諸概念の複合的構成体であることが明らかにされている(板津, 1989)⁹⁾。もし、自己受容の5構成概念が十分に育っているのであれば、上述した吉田が挙げている若手社員が抱く主な悩みのいくつかは解決していくことができるのではないだろうか。ここからも、自己受容が、健康かつ大切な自己観の一つであることが言えるだろう。

3. 健康な自己観や人間関係調整能力の基礎

特定の人と人との間に形成される、愛情に基づく結びつきを愛着(アタッチメント)という。生まれたばかりの赤ちゃんは、母親からの積極的な働きかけを通して、子どもと重要な大人との間に情緒的な絆を形成する。良好な愛着関係を育てていくためには、母親などの迅速かつ的確な応答性が必要になる。もし、何か緊急事態、困難な状況になっても、「自分は一人ぼっちでなく、必ず守ってくれる人がいる」という確信が、子どもに安心感をもたらす。これが対人関係の第一歩になり、自分を受け容れ、人を愛し、信頼する力へと発展していく。

乳幼児は、安心感を拠り所に、新しい経験へのチャレンジができるようになる。そして、子どもたちは、大人との信頼関係を基にして、子ども同士の関係を育てていく。さらに、人間関係や活動経験を重ねることで、身体的な発達や知的な発達だけでなく、感情、社会性や道徳性の発達が促進される。

愛着関係は、対人関係だけに寄与するのではない。上田(1969)¹²⁾は、「愛情を受けることによって安定感を高め、自尊心を維持し、人格の発達を促進することもできるのである。成長してゆく個人は、自己にとって有意義な人に愛されることにより自らも自己を受け入れ、自己の愛する態度や愛する能力を身につける。」と述べている。愛着関係は、自己肯定感や自己受容形成の端緒としても機能している。

家庭でのアタッチメント形成には、どうしても親子間の関係に、凸凹が生じる。教師や保育者は、子どもたちの愛着関係形成具合を的確に把握して、必要に応じて援助を行なう必要がある。家庭での子育て機能が低下している今日、その必要度は、高まってきている。

4. 教師や保育者と自己受容

自己受容がもたらす教育的効果

Jersild(1955, 船岡(訳)1975)¹¹⁾は、「真の教育の本質的な機能は、成長しつつある子どもが、自らを知り、かつ自己受容の健全な態度を身につけていくのを援助することである。」と述べている。さらに、「教育において、求められるのは、自己受容よりもむしろ自己否定であるともいわれてきた。著者の見解からすれば、このような反対は、その基本的な考え方に対する誤解に基づいた自己否定と他人の否定の形態を示している。」とも述べている。彼は、教育活動に

おいて、子どもたちが自己受容できるようになることを非常に大切にしていた。

子どもたちが、自己受容できていて、こころが健康であるならば、自分自身を受け容れているだけでなく、外界の未知なるものに興味や関心を示し、これと積極的に取り組もうとするであろう。それゆえに、教育活動を通して自己受容性を高めていくことに意味がある。例えば、①学習活動を含めた現在の生活にプラスに働く、②将来に希望が持て、希望達成のために努力をしていくことが期待できる。

教師や保育者と自己受容

子どもたちの自己受容を育てていくことが、教育活動の中で求められる。しかし、これが機能するためには、教師の側にも健康な自己観が求められる。Jersild(1955, 船岡(訳)1975)¹²⁾は、自己受容の大切さは子どもたちだけでなく、「教師が学生に自らを知らしめ、自己受容の健全な態度を身につけるように指導する際のあらゆる努力のなかで、教師の自らに関する理解と受容が、最も重要な要因であるということである。」「自己受容なくして、教師が他人のために、多くのことをなすことは出来ないし、また多くの事柄を教えることも出来ない。」と、教師の自己受容の大切さを主張している。子どもたちが、己を知り、自己受容を深めていくプロセスは、教師が具体的な指示を出して、教えていくというものではない。むしろ、教師が子どもたちに主体的に係わりを持つ中で、子どもたちが自然と感じ取り、体得していくものである。

上田(1988)¹³⁾は、「教育では、子どもに対する意図的な働きかけ以上に、教師自身のあり方、自己受容、自己信頼、自己愛といった教師の自己に対する態度などの人格特徴が、子どもに直接強い影響力を発揮し、教育的効果を生む。」

「たとえば、もしも大人が自信を喪って、自己嫌悪に陥り、その感情を子どものうえに投影して彼らに不信感をいだいたとすれば、子どもは大人と同一化しているのだから、子ども自身も自己に対する信頼感、すなわち自信を喪う。逆に、大人が自己を受容し、自己に信頼をもった場合、その自信は子どもに対する全幅の信頼感となり、子どももまた、自信をもつに至るのである。」と述べている。また、Gibb (1965)¹⁴⁾は、「母親や教師や指導者は、自分自身を受容することができるようになって、はじめて、他人を受容することができ、さらに、他人に機会を与えて自由に成長させることができるのである。」と述べている。それだけ、身近な大人が子どもに与える影響は大きい。子どもたちの自己受容を促すことも大切である。しかし、それと並行して、教師・保育者や保護者といった周囲の大人たちが、決して容易な作業ではないが、率先して自分自身と真剣に向かい合うことが望まれる。教師たちは、自らの自己受容が、子どもたちに直接的、あるいは、間接的に大きな影響を及ぼしていくことを知っておきたい。何故ならば、自己を受け容れている人は、自己の中の醜いものを含めて、その人から全体を肯定し、自己に対する信頼性を失わない。この自己信頼性は、「自信」になる。そして、この自信は、自己に対するだけでなく、自己の周囲のあらゆる人びと、あらゆる事からへの信頼へと拡大していくからである。

本研究は、上述した先行研究などを踏まえつつ、子どもたちの自己受容を育てていくために欠かすことができない、教師の自己受容を促進していくような活動について考えていく。

II 教師の自己受容を高めていく活動や働きかけ

1. 自己受容を促進させる活動に取り組むにあたって

a. 活動に取り組む際の基本的なスタンス

①活動の目的や目標を明確にしておく

教師の自己受容性促進を目的とした活動であるとともに、今まで以上に、教師間の人間関係・協力体制を良好なものにすることで、最終的には子どもの自己受容性促進を目的とした活動であることを相互理解する。

自分自身だけでの問題として捉えるのではなく、子どもたちの「こころの健やかな発達」にも寄与することを理解することで、教師が主体的に自己受容を促進するような活動への参加意欲の向上が期待される。そのため、I-4項で述べた、親子関係や教師の自己受容が子どもの健康な自己観形成に与える影響について、実証研究例を含めた理解をしておくことが望まれる。

②大人である教師に求められる自己受容

児童や生徒を対象とした自己受容を促進していく活動では、「自分自身の長所探し」やペアあるいはグループ間での「相手の長所探し」が提案されることが多い。小学校高学年の頃であれば、「身体も大きく成長し、自己肯定感を持ち始める時期であるが、反面、発達の個人差も大きく見られることから、自己に対する肯定的な意識を持たず、自尊感情の低下などにより劣等感を持ちやすくなる時期でもある。」¹⁵⁾ (文部科学省「子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」より) ため、「自分自身の良いところに着目する」ことは、自己受容を含む健康な自己観形成に大切なことである。

しかし、同報告書の青年前期（中学校）では、「人間としての生き方を踏まえ、自らの個性や適性を探求する経験を通して、自己を見つめ、自らの課題と正面から向き合い、自己の在り方を思考」を重視する課題の一つに挙げている。こころや社会性の発達に伴い、より厳しく自己と向き合うことの大切さを示していると考えられる。さらに、青年中期（高校生）の項では、同様に、「他者の善意や支えへの感謝の気持ちとそれにこたえること」「社会の一員としての自覚を持った行動」を挙げている。

教師は、成人であるとともに、子どもたちの健やかな成長・発達を促す大切な役割を担っている。教師には、中高生に向けた課題か、それ以上に厳しく自己と向かい合い、時には辛い思いもすることもあろうが、その辛さを受け容れつつ、自己受容できるようになることが求められるだろう。

高垣（2004）¹⁶は、「私は子どもを見るときには、いつも二つの目で見たい。名づけてみれば、『共感の目』と『評価の目』である。」と述べている。そして、彼は、『共感の目』とは、「子どもの立場に身を置いて、『子供の目に世界がどのように映っているか、どう感じられているのか』を見てみよう、感じてみようとする目である。他方、『評価の目』とは、『子供が人間として大切な力をしっかりと身につけながら、育ってきているかどうか』を客観的に冷静に評価しようとする目である」と説明している。子どもたちを観察するときだけでなく、教師の自己受容を考える際も、これらの視点を大切にしていく。さらに、2つの視点のバランス感覚に配慮するように心掛ける。

③信頼関係の構築する

教師一人一人の個性を認め合うこと、一人一

人の可能性を信じるのが求められる。また、自分と異なる個性を持った人が、自分の目の前にいることを認める。相手を否定するのではなく、長所を見出していく、あるいは、修正することでもっと良くなりそうなことがらを、強制・強要することなく、提案をしていくような係わりをこころがけていく。そのような気持ちで、人間への好奇心を育て、多面的な人間観察につながっていく。信頼関係の構築にも寄与する。

④教師の中には活動への期待もあれば不安もあることが予想される

不安に対しては、前述した①活動目的や目標をしっかりと伝えること、②親の自己受容度と親子関係や子どもの自己受容との間にどのような関係があるのかなどを分かり易く説明することで安心感を持ってもらう。また、教師のこころが固いと活動が進みにくい。教師も保護者も、こころのリラックスから開始していく（活動に向けたウォーミングアップを大切にする）。

⑤教師の活動の中に入って一緒に動く

教師は、先入観、色眼鏡で人を見ない。教師が、正しい自己理解に立ち、澄んだ眼で相手や自分自身を見ていれば、自分や周囲の人の「今ある姿」が見えてくる。また、気づいていなかった自他の姿に気づかされることもある。この気づきは、活動を展開する際に活かすことができる。そして、教師は、積極的に活動を通して自己成長することを目指す。

b. 自分自身が自己受容できない理由について知る

これを知ること、どのような活動内容が可能であるのか、有効になるのかなどが明確になるだろう。例えば、①自分の気持ちの不安定さ、②公私においての人間関係での確執（成育歴に

係わることも含む)、③自分の劣等感、④周囲の人への期待過剰などが考えられる。

c. 活動を進めていくにあたっての配慮事項

①倫理的配慮事項の説明と実践

これの例として、1) 参加メンバーの人間性の尊重、2) 活動への参加を無理強いほしない。「選択できること」「途中でのリタイアも可である」ことを伝える、3) 活動を進め行く中で、メンバーの自発性の尊重し、活動内容を柔軟に変化させていくことが可能であること、などが考えられる。また、自己受容的な人や、活動へのモチベーションの高いような教師をリーダーやサブリーダーなどに置くことで、メンバーの自発性が促されることが期待される。

②活動を通して生じるかもしれない課題への予防的対策

活動の効果部分のみを強調しない。活動は、個人的なものであっても対人あるいはグループで行うものであっても、絶えず変化する。順調にいく時もあれば、壁にぶつかることもある。焦らず慌てずに進めていくことの大切さを伝えておく必要がある。

教師によっては、敏感かつ強い緊張感を持っている人もいるであろう。その一方で、活動や参加している教師が自身の問題解決をするきっかけを作ってくれるのではないかという期待を持っていることもあるだろう。参加教員に過大な期待を抱かせないようにすることも大切になる。

③個人の力を高めるとともにグループとしての力も高めていくこと

上田 (1988)¹⁷⁾ は、「組織における人間は、他人に対しても自己に対しても、これを受け入れ、尊重し、称賛できる能力をもたなければならない。人間はすべて、認められ、受け容れられた

いと願っているものである。この欲求を満たすことによって、人は非常に満足感を体験し、その期待に沿うべくなお一層の活動を励むようになる。つまり、他人受容が相手の自己受容をもたらし、また自信を著しく高めるのである。ところがこのような他人受容の態度は、元来自己に対する受容や信頼がもとで生ずるのであり、いわば自己に対する態度の投影として生ずるものである。したがって、組織のメンバーの優れた能力を引き出すためには、まず自己の人間性を問うところから出発しなければならない。」と述べている。

自己受容は、「自己の人間性を問う」作業の始まりであり、その一定の帰結点でもある。自己成長の始まりであるとともに、自己成長の成果とも言うことができる。Gibb (1965)¹⁸⁾ は、グループ成長の方向に信頼、個人成長の方向に自己受容をとりあげている。自己受容は他者受容、他者への信頼をもたらし、それゆえに、自己受容とそれに伴う自己成長は、一人の教師の人間性が高まるだけでなく、組織のメンバーの優れた能力が引き出し合うことを通して、組織全体の力を育てることに寄与することが期待される。

教育活動は、教師同士の共同作業、教師と保護者や地域社会との共同作業である。そこでは、この力を十分に発揮するだけでなく、共同作業を行なうメンバーが、明確な目標を持ち、コミュニケーションと緊密な協調を維持しながら、次から次へと生じる様々な状況への対応が求められる。Edmondson (2012, 野津(訳) 2014)¹⁹⁾ は、チーミングが不可欠な状況の1つに上記のような場面を挙げている。

チーミングでは、周囲の人が求めていること、役割や見方に絶えず注意を払うことが求められ

る。周囲の人の長所を引き出していくことも大切である。これらを達成するために、感じる力や学習しながら実行する力が必要になる (Edmondson, 2012, 野津(訳) 2014)²⁰⁾。共同で活動していくには、感受性を高めておくこと、絶えず学習を怠らないことが求められる。チームで活動する意識を早い時期から持つことで、協調性のみならず、感受性や絶えず学習することの自覚が促されるであろう。

また、式部 (1983)²¹⁾ は、「人は社会的存在であることを自覚することで、社会への責任と期待を果たす」と指摘している。教育活動という責任ある職務を遂行していくために、教師は、種々の経験を通して「社会的存在としての人」を自覚できる場面を経験していくことが求められる。

2. 教師を対象とした活動事例の提案

以下に、教師を対象とした活動事例を3例紹介する。ただ「褒め合う」だけではなく、自らを知るとともに、周囲の人の眼に映る自分に気づくこと、周囲の人との繋がり間に気づくことや個性の違いへの気づきを得る機会にもしていきたい。

自分や周囲の人をしっかりと観察する姿勢は、児童や生徒理解にもプラスになっていくことであろう。

【活動事例1】

○活動テーマ

- ・ペアあるいはグループ内で長所を褒め合うとともに、修正・改善をしたほうが良いなと感じたことを提案し合う

○活動時期

- ・年間を通して。

○活動目標

- ・長所を褒め合うだけでなく、「修正した方が、今よりもっと良くなる」と指摘された内容に耳を傾けられるようになる。

○活動内容

- ・ペアあるいはグループメンバー間で、「長所を褒め合う」とともに、「今の姿を認めつつも、修正したほうがもっと良くなる」と感じることを指摘し合う。

○準備段階や事後の配慮事項

- ・活動前は、日ごろから周囲の人の行動や身なり・持ち物などについて観察しておく。
- ・「指摘された内容」は、修正を強制・強要されたものではない、アドバイスと受け取るようにする。

○活動を進めていく中での配慮事項

- ・「共感の目」と「評価の目」(高垣, 2004)²²⁾を用いて、「長所」と「修正した方が良いこと」を伝えていく。一方に偏らないように配慮をする。

○その他に必要と考えられる注意事項

- ・「修正した方が良いこと」は、あくまでも提案であり、修正を強制・強要されたものではないことを理解した上で、活動に参加をする。提案する側も同様の認識で活動に臨む。
- ・話し手(発信者)は、聞き手(受信者)に「伝わる」ように、わかりやすく説明をしていく。「何故」「どうして」を面倒がらずに伝えていく。
- ・長所探しは、自己受容に至るきっかけであり、これに止まらないようにする。

○期待される効果

- ・自分の修正点を指摘されると、最初のうちは気が沈んだり、感情的になったりすることもあるだろう。しかしながら、周囲の人のアドバイスに耳を傾け、それを取り入れて修正し

ていくことで、「あるがままの自分を許す、自分をとがめない」状態に近づいていく。より強固で健康な自己が形成されていくことだろう。

- ・周囲の人からのアドバイスを聴くことで、「自分の不完全さは知っている、知っているけれども、そのことについて感情的に自分をとがめない」ことができるようになっていく。

【活動事例2】

○活動テーマ

- ・「ありがとう」ウイーク

○活動時期

- ・年間を通して。特に、年度初めのしばらく経過した頃、年度終わり頃、行事が終わった頃。

○活動目標

- ・人との係りを通して感謝の気持ちを持つ。一人だけで生きていないことに気づく。

○活動内容

- ・相手の方に何かやっていただいた時に、必ず「ありがとう」の一言を言い合う週を作る。例えば、ドアを開けてもらった時とか、電話に出てくれた時とか、捺印をしてもらった時などに、普段お互いがし合っているような相手の行為に対して、必ず「ありがとう」を言う。
- ・少なくとも、一週間程度の活動期間を設定する。

○準備段階や事後の配慮事項

- ・相手への感謝の言葉は、普段、言っているように思われるが、意外と言っていないものである。活動当初は戸惑うかもしれない。言葉に出すことに照れがあるかもしれない。必要以上に気負わないようにする。

○活動を進めていく中での配慮事項

- ・「言わないといけない」と、自分にプレッシャーをかけすぎないようにしつつ、言える

時や人から言うように心掛けていく。

○その他に必要と考えられる事項

- ・教師間だけでなく、事務職員、児童・生徒たちや保護者に対しても、ちょっとした相手の行為に対して、「ありがとう」と口にすることを心掛ける。例えば、児童や生徒が提出物をまとめて持ってきた時に、「ありがとう」と言葉かける。

○期待される効果

- ・周りの人が言い合っていると自然に言えるようになる。相手から、「ありがとう」と言ってもらえると、自分の行動が正しかった・良かったと思うことができる。自信にも繋がっていくのではないか。
- ・子どもたちや保護者への言葉かけは、教師からの言葉に子どもたちも嬉しく思うだろう。児童や生徒たちの表情を見て、教師もうれしさを感じ取ることができるであろう。それが、表情にあらわれることもあろう。このような子どもたちの反応が、教師が自己肯定感を得るきっかけの1つになるであろう。
- ・周囲の人の行為に注意を払うようになる。人と人との繋がり間を実感できるようになる。

【活動事例3】

○活動テーマ

- ・教員交流会を行う。

○活動時期

- ・学期最終日に児童・生徒下校後

○活動目標

- ・交流会を通して、一学期間の教職員相互に労をねぎらい合うことを通して、教職員間の理解を深める。

○活動内容

- ・調理室を利用し、全教師を数グループに分け、各グループで考えたレシピで料理を作り、試

- 食し合う。
- ・また、各家庭で使用する食材や味付けの好みが違うことを発見しつつ食事を楽しむことで、親睦を深める。次に各グループの料理を食べ合う。
 - ・場が和んだ後に、数人のリード役の教師が、「この一学期頑張ったことや成果」や業務外での「プライベートな趣味・特技・意外な一面など」を発表する。その後、あらかじめ各自に記入してもらっていたカードをランダムに配布し、各教師の「仕事面での頑張り」と「～な面が好き（仕事面に限らず性格や仕草など）」を他の教員が発表し合う。
 - ・他の教員の仕事面での頑張りについて述べる際は、最後に「ありがとうございます」の言葉を付ける。
- 準備段階や事後の配慮事項
- ・家庭や出身地域の料理の味付けに対して必要以上に意識をしない。相互に否定もしない。
 - ・記入カードには、正直に記入を行う。
 - ・活動を通して見出された教師の趣味や特技などを、次回の活動企画に活かしていく（例えば、教員運動会や〇〇先生による◇◇教室）。次の活動でも、教師の頑張りや良さを話し合うことで、協力し合いながら、お互いの良さを見つけ認め合う関係づくり構築を目指す。
- 活動を進めていく中での配慮事項
- ・興味本位的な発言、人間性を否定するような発言は控える。地域や家庭での違いを認め合う。
- その他に必要と考えられる事項
- ・必要な食材や発表に必要な備品などは、事前に準備をしておく。会の進行に必要な経費も徴収するなどして準備をしておく。

○期待される効果

- ・交流会活動を通して、通常業務から離れた個々の家庭的な一面を知ることができる。
- ・「仕事面での頑張り」と「～な面が好き（仕事面に限らず性格や仕草など）」を他の教員が発表することで、自分や周囲の教師の頑張りや良さを互いに発見し合うことで、自己の捉え方や周囲を見る眼を育てている。
- ・食事の味付けの違いから出身地域や家庭によって個性がすることに気づく。「みんな違ってみんないい」ことを再確認する機会になる。

3. なぜ正しい自己理解（例えば自己受容）が必要か

今日、子どもも大人も自己理解の大切さが指摘されている。それは、正しい自己理解が、例えば、①自分の長所や上手に使える部分を活かしていく、②自分の弱点や癖を知ること、行動に反映できる、③周囲のものごとへの興味や関心が高まる、④自分を素直に見ることができるようになれば、周りの人も素直な眼で見ることができる、⑤自らの弱点や癖で悩まない、というように、自分自身にも周囲の人との人間関係においても、プラスの働きが期待できるからである。

これを、教育場面で考えてみると、①自分を素直に見られるようになれば、周りの人も素直な眼で見ることができる、②教師が正しい自己理解に立って周囲の人と係わると、自ずと子どもたち、保護者や同僚たちの今ある姿や気づいていなかった姿が見えてくる。子どもたちのちょっとした変化を感受しやすくなる（感受性の向上）。

健全に子どもたちを育てていくためには、まず教師が、こころも社会性も大人であって欲しい。そのためにも、自分のこころの健康度に関

心を持って欲しい。そうすることで、子どもたちも変わってくる。

a. 教師自身の自己受容の必要性

教師が、児童や生徒の自己受容性を促進さす活動を行なうには、活動を提案しリードする教師が自分を受け容れることが望まれる。そして、教師の自己受容している姿が、児童や生徒の生きた「お手本」になるほか、活動の意味やねらいが理解を促進させる。3.に引用した上田（1988）²³の見解は、大切な指摘と言えるだろう。

また、教師が自分自身に安心感が持てないと、周囲の目が気になったり、そのような自分自身が気になることにエネルギーを費やしたりしてしまうと、児童や生徒の援助どころでなくなる。さらに、教師が、自分の問題で手一杯だと、児童・生徒との間に距離をおいては、活動の場や感情を共有できない。児童・生徒援助と言いつつ、「子どもの気持ち知らず」「過度のプレッシャー」などの理由で、対人援助より自己防衛的行動に走る危険がある。そうであれば、児童や生徒も、活動に安心して取り組めない。自らも不安になってしまう可能性がある。

b. 教師が「澄んだ眼」で見ているならば……

教師が「澄んだ眼」でもって、目の前にいる人を見ていけば、その人の「今ある姿」が見えてくる。また、気づいていなかった姿に気づかされることもある。そして、そのような気持ちや姿勢が、人間への好奇心を育て、いろいろな角度からの人間観察力をも高めていくことができる。しかし、実際は、「ひいき目」「独り善がり」「子ども気持ち知らず」「過度のプレッシャー」などの理由から、澄んだ眼が活かされず、ついつい歪んだ眼で人を見てしまうことがある。子どもたちのちいさな変化や SOS も見逃してしまうことがある。

c. 教師の係わりかた

教師が人を受け容れるためには、①まず、自分自身の気持ちにゆとりを持つ、②人には個性がある、皆が異なるから、異なることはすばらしいと感じる、個性の違いを認め合おう、③人間関係は補完的關係（相互信頼に基づく give and take 関係）をとらえていこう、④自分勝手に判断しない、必要以上に比較しない、⑤人の「ために」から、人と「ともに」という見方を持つ、などを実践していきたい。

そのためには、自分自身を見つめる場合も、周囲の人と係わっていく際にも、基本に忠実であることが大切になる。自分のことは自分が一番よく知っているものと決めつけて、日々の点検を怠らないようにしたい。こころの曇りや歪みのない鏡は、人をそのままに映し出す。自分の「こころの鏡」を磨いていきたい。そして、自己中心思考からの脱却していくことも大切になる。

教師のそのような姿を見て、影響を受けて、子どもたちも変化のきっかけを得ていく。ゆくりでも、必ず好影響を与えていくであろう。まずは、自分から。そして、児童や生徒の健康な自己観形成のサポートをしていくことが望まれる。

d. 児童や生徒の自己肯定感や自己受容度を高めていくこと

児童や生徒の自己肯定感や自己受容度を高めていくことは、子どもたちの現在や将来を考えていく上で、非常に大切なことである。しかし、児童や生徒の自己肯定感や自己受容度を高めて活動の無理強い禁物。また、すぐに結果が出てくるわけでもない。

まずは、子どもたちが自己を見つめ、正直に自己と向き合えるような雰囲気づくりを心掛け

ていくことが望まれる。そして、日々の児童・生徒との係わりや活動を通して、焦らず慌てず着実な実践を重ねていきたい。そこでは、教師が、自ら自己を見つめ、正直に自己と向き合えるように、その姿が、お手本になっていく。ありのままの自分を見つめることは、教師だけでなく、まだ幼い子どもたちにとっては厳しい作業になるであろう。厳しい作業ではあるが、ありのままの自分を見つめる作業は大切なことである。水島 (1977)²⁴⁾は、「カウンセリングなどにおいては「自己受容」によって自然な統合・成長が促進されるという事実が強調されてきたが、ありのままの自分に立ちかえることによって、逆に真の発展がもたらされるということが重要視されるわけである。」と述べている。カウンセリング場面に限らず、教育活動や広く日常生活全体において、一人一人の「真の発展」ができるように、自己受容の認識が広まるとともに、自己受容を促進する活動の実践が望まれる。

利益相反

本研究ノートの内容に関して、利益相反はない。

引用文献

- 1) 吉田真知子 2019 若手社員の特徵と悩み～育成のポイントとは? https://hrd.php.co.jp/shaikyo-uiku/mid-level/post-1004.php#utm_source=hrd&utm_medium=email&utm_campaign=190807hrd (閲覧日 2019/08/07)
- 2) 内閣府 2014 平成26年版 子ども・若者白書(概要版) <http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26gaiyou/tokushu.html#container> (閲覧日 2019/08/08)
- 3) 文部科学省 2009 子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm (閲覧日 2019/08/08)
- 4) 高垣忠一郎 生きることと自己肯定感 新日本出版社 2004 220p. ISBN : 978-4-4060-3-097-7
- 5) 國分康孝 心とこころのふれあうとき—カウンセリング技法をこえて— 黎明書房 1979 226p. ISBN : 4-654-00804-7
- 6) 野田俊作 勇気づけの家族コミュニケーション—続アドラー心理学トークンセミナー— アニマ 2001 205p. 1991 ISBN : 4-7952-3470-1
- 7) 高垣忠一郎 自己肯定感でなんやろう? かもがわ出版 2008 55p. ISBN : 978-4-7803-0198-4
- 8) 北村晴朗 自我および自己 北村晴朗(編) 総説人間の心理 p.140-147. 南窓社 1978 202p., 1011-100125-5628
- 9) 板津裕己 自己受容尺度短縮版 (SASSV) 作成の試み 応用心理学研究 14, 1989-10, p.59-65. ISSN : 0387-4605
- 10) 上田吉一 精神的に健康な人間 川島書店 1969 360p. 3011-50008-0959
- 11) Jersild, A. T. 1955 When teachers face themselves. New York: Bureau of Publications. (船岡三郎訳 自己を見つめる 不安の解決と共感 創元社 1975 198p. ISBN : 4-422-11022-5)
- 12) Jersild, A. T. 1955 When teachers face themselves. New York: Bureau of Publications. (船岡三郎訳 自己を見つめる 不安の解決と共感 創元社 1975 198p. ISBN : 4-422-11022-5)
- 13) 上田吉一 人間の完成—マズロー心理学研究— 誠信書房 1988 316p. ISBN : 4-414-30127-0
- 14) Gibb, J.R. 1965 Fear and persona - defensive managing- In, Farson, R.E. (ed.) Science and human affairs. Science and Behavior Books. (村山・浪花・西村(訳) 不安と仮面—防衛的管理— 村山・浪花・西村(編訳) 行動科学の発展と人間の将来 岩崎学術双書 p.355-388. 岩崎学術出版社 1972 404p.)
- 15) 文部科学省 2009 子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm (閲覧日 2019/08/08)
- 16) 高垣忠一郎 生きることと自己肯定感 新日本出版社 2004 220p. ISBN : 978-4-4060-3-097-7
- 17) 上田吉一 人間の完成—マズロー心理学研究— 誠信書房 1988 316p. ISBN : 4-414-30127-0
- 18) Gibb, J.R. 1965 Fear and persona - defensive man-

- aging- In, Farson,R.E.(ed.) Science and human affairs. Science and Behavior Books. (村山・浪花・西村(訳) 不安と仮面—防衛的管理— 村山・浪花・西村(編訳) 行動科学の発展と人間の将来 岩崎学術双書 p.355-388. 岩崎学術出版社 1972 404p.)
- 19) Edmondson, A.C. Teaming. —How organizations learn, innovate, and compete in the knowledge economy.— John Wiley & Sons. 2012 (野津智子(訳) チームが機能するとはどういうことか 英知出版 2014 309p. ISBN : 978-4-86276-182-8)
- 20) Edmondson, A.C. Teaming. —How organizations learn, innovate, and compete in the knowledge economy.— John Wiley & Sons. 2012 (野津智子(訳) チームが機能するとはどういうことか 英知出版 2014 309p. ISBN : 978-4-86276-182-8)
- 21) 式部久 ヒューマニズムの倫理 勁草書房 1983 248p. 3010-160008-1836
- 22) 高垣忠一郎 生きることと自己肯定感 新日本出版社 2004 220p. ISBN : 978-4-4060-3-097-7
- 23) 上田吉一 人間の完成—マズロー心理学研究— 誠信書房 1988 316p. ISBN : 4-414-30127-0
- 24) 水島恵一 人間学 有斐閣 1977 326p. ISBN : 4-641-09843-3