

人生に必要な「自尊心」は 家庭で上手に育もう

よりよい人生に必要な「自尊心」は、親子関係のなかで上手に育んであげましょう。

神戸親和女子大学大学院教授 荒木紀幸

学年が上がると
自尊心は低くなる

よりよい幸福な人生を送るには、
自尊心が高いことが大切です。

自尊心とは「自分自身をどれ
だけ『価値のある優れた存在』と
してとらえているか、その感情や
態度」を意味します。簡単には、

「よいところも悪いところも含め
て、自分が好き」という感情です。

具体的には、「自己肯定感」「自
己価値付け」「幸福感」「責任感」
の4つの要素を総合して「自尊心
情」と考えるといいでしょう。



自尊心が高い子どもは積極的
で自信に溢れ、学校生活や集団生
活を楽しむことができますが、そ
れが低いと不安やストレスに弱く
なり、そのようにいきません。

また自尊心は、母子が密着し
て過ごす生後から、小学校の低学
年頃までは比較的高く、学年が上
がるごとに少しずつ低下していき
ます。勉強は次第に難しくなり苦
手な科目が増えますし、運動や音
楽などでも個人差が生じて、他人
と自分を比較したり、集団のなか
での順位付けが始まるなど、自尊
感情を高めたり低くしたりする要
因が増えていくからです。

Profile



あらき・のりゆき
●1942年生まれ。神戸親和女子大学大学院教授。兵庫教育大学名誉教授、中国東北師範大学客員教授、日本道徳性発達実践

学会理事長。心理学博士。学校心理士。専門は、児童・生徒の自尊心、不安やストレス、道徳性の発達、モラルジレンマ授業等。著書に「不安やストレスを下げ、自尊心を高める心理学—学校生活を充実させるために」(ありり出版)など。