

自信 やる気 確かな自我

を育てるために

自尊感情や自己肯定感を高める教育の充実に向けて

日本の子供たちの自尊感情は国際的に見て低い？！

自分の役割や存在に確信がもてず、自信ややる気のない子供の増加は、将来を担う人材の育成においてとても大きな問題です。

他の人の言動や評価に影響されやすく、消極的だったり、依存的だったりすることもある。

自分に自信がなかったり、否定的だったりすると、様々な影響もありそうだ。

不登校やひきこもりとも関係がありそうだけど…。



子供たちの自尊感情や自己肯定感を高めましょう！

2ページ

実態や状況を知るには？

6, 7ページ

ただ高めればいいというものでもない？！

どうやって？

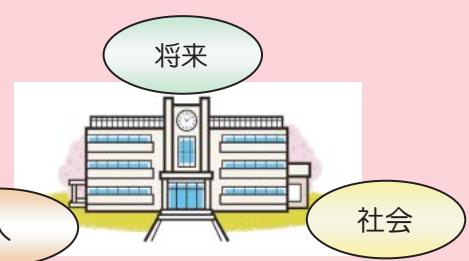
3, 4ページ

わがままな子供や自己中心的な子供の存在も問題！

8ページ

自尊感情を高める上で大切なこと

自尊感情が高い子供について、教員は「意欲が高い」「思いやりがある」といったプラスイメージをもっていることが分かっています。しかし、その反面「自己中心的」「うぬぼれ」「人を見下す」などのマイナスイメージをもっていることも分かりました。東京都教職員研修センターでは、子供たちに望ましい自尊感情や自己肯定感を育てるための研究を行っています。本リーフレットを各学校（園）でお役立てください。



東京都教育委員会

児童・生徒の自尊感情の傾向を知るために…

「子供の自尊感情の傾向を把握したい…」

このようなときには、「自己評価シート」を活用します。「自己評価シート」は、大学との研究協力により開発したものです。児童・生徒に32の質問項目に答えさせることによって、自尊感情の傾向を5つの観点から把握することができます。

※「自己評価シート」の活用適正年齢は10歳から18歳（小4～高3程度）です。

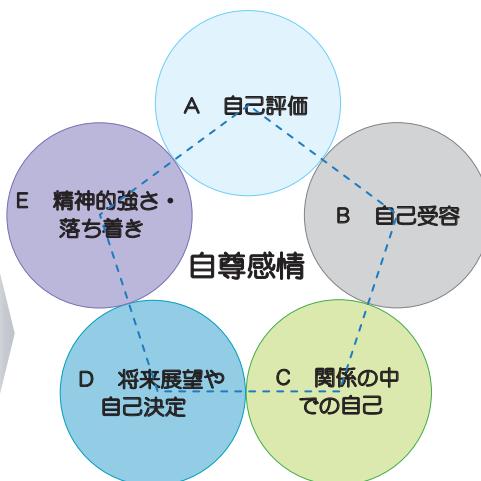
個人や学級の自尊感情を測定する

回答方法：「あてはまる」「どちらかというとあてはまる」「どちらかというとあてはまらない」「あてはまらない」	
設問番号	自尊感情をみる際の観点とその内容
1	A <自己評価>
1.1	私は今の自分に満足している
1.8	自分には良いところがある
2.3	私には誰にも負けないもの（こと）がある
3.2	私は人と同じくらい価値のある人間である
5	B <自己受容>
2.4	私は自分のことが好きである
1.3	私は自分の自分は嫌いだ（#）
2.1	私は自分という存在を大切に思える
3.1	私は自分らしさを出せている
2.7	私は自分の個性を大事にしたい（←認めている）
2	C <関係の中での自己>
2.8	人の意見を素直に聞くことができる
8	私は人のために力を尽くしたい
1.2	私はほかの人の気持ちになることができる
1.4	人に迷惑を掛けなければやりたいことをしてもよいと思う（#）
1.7	私は自分のことを理解してくれる人がいる
2.8	私は自分のことを必要としてくれる人がいる
2.0	自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している
2.5	自分は誰の役に立っていないと思う（#）
3.0	個性が強すぎて、人とよくぶつかる（#）
4	D <将来展望や自己決定>
4.1	私は将来の目標がある
9	自分の中にはさまざまな可能性がある
1.5	私は自分の長所も短所もよくわかっている
1.9	自分が決めたことは責任をもって取り組んでいる
2.6	私は自分のことは自分で決めたいと思う
2.9	明日は今日よりも成長してみたいと思う
6	E <精神的強さ・落ち着き>
1.0	人と連っていても自分が正しいと思うことは主張できる
2.2	私は自分の判断や行動を信じることができる
1.6	何かを決めるとき周りの人に流されことが多い（#）
7	何かいなやごなががあってもカッとなったり落ち込んだりしない
3	失敗をするのではないかといつも心配である（#）
1	人が自分をどう思っているかがとても気になる（#）

* 調査は上記の番号順に質問（#）=反転項目

* <参考尺度>自尊感情尺度、自己肯定感尺度、個人志向性PN尺度、自己効力感尺度、自意識尺度、自己嫌悪尺度、抑鬱尺度、攻撃性尺度

慶應義塾大学の研究協力により、
自尊感情を5つの側面（以下「5観点」という。）からとらえています。

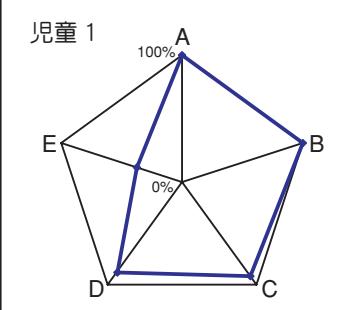
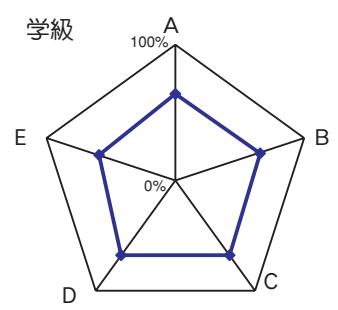


学級について

全体として、各観点のバランスはよい。全体の観点を意識しながらより一層はぐくむ必要がある。

児童1について

「E 精神的強さ・落ち着き」の側面で、特に低い傾向にある。不安な気持ちを適切に回避できる等の配慮を要する。



③ 日常的な児童・生徒理解と合わせて
自尊感情の傾向を判断

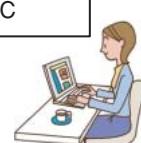
質問に對して、じかんのまちかうすうじ。
「あてはまる」場合は4、「どちらかというとあてはまる」場合は3、「どちらかといふとあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を〇で囲んでください。

例：私は今の自分に満足している

4 ③ 2 1

① 児童・生徒による「自己評価シート」を活用した自己分析

問1私は今の自分に満足している	問2人の意見を素直に聞くことができる	問3私が自分に満足している	問4私は自分に満足している	問5私は自分に満足している	問6私は自分に満足している	問7私は自分の判断や行動を信じとどまっている
1 私は今の自分に満足している.....	4 3 2 1	1 私は今の自分に満足している.....	4 3 2 1	1 私は今の自分に満足している.....	4 3 2 1	1 私は自分の判断や行動を信じとどまっている.....
2 人の意見を素直に聞くことができる.....	4 3 2 1	2 人の意見を素直に聞くことができる.....	4 3 2 1	2 人の意見を素直に聞くことができる.....	4 3 2 1	2 人の意見を素直に聞くことができる.....
児童1	4	4	4	4	4	1
児童2	1	3	4	4	3	3
児童3	1	1	4	4	2	1
児童4	1	3	1	3	1	3
平均	1	2	3	3	2	2



小学校における指導事例

指導事例 1 小学校第5学年 体育 「器械運動（跳び箱）」

失敗を恐れず、自信をもって取り組ませる指導

自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

- A 「自己評価」 技能の向上が明確になる学習カードの活用、教師による適切な評価
- B 「自己受容」 振り返りと自己の課題の明確化
- C 「関係の中での自己」 3人一組で取り組む場の設定
- D 「将来展望や自己決定」 児童の主体的な課題設定の場の設定
- E 「精神的強さ・落ち着き」 技に失敗しても受け止める環境づくりと評価



〈一単位時間の指導計画〉

導入	<ul style="list-style-type: none"> ○学習の場の設定と安全の確認、準備運動をする。 ○本時の学習について確認する。「跳び箱チャレンジカード」 	【D-①】
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○各グループ（3人一組）で「めあて1」の学習に取り組む。 「声かけ集」「技能ポイント学習カード」 <ul style="list-style-type: none"> ・今できる技を、安定した動作でできるようにすること ・開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転 	【C-③、B-①、A-②、E-①】
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○各グループ（3人一組）で「めあて2」の学習に取り組む。 「もう少し努力すればできそうな技に挑戦すること」 「開脚跳び、かかえ込み跳び、台上前転、首はね跳び、頭はね跳び」 ○整理運動及び学習のまとめをする。「跳び箱チャレンジカード」 ○後片付けをする。 	【A-②】

グループ学習（3人一組）

3人一組で、めあてにそった活動ができているか見合っています。

指導事例 2 小学校第4学年 道徳 「温かいことば」

2- (2) 思いやり・親切

思いやりのある判断や行為に自信をもって取り組ませる指導

自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

- C 「関係の中での自己」 日常的に他者への親切な行動を促す環境の設定（「親切の木」への取組み）
- E 「精神的強さ・落ち着き」 失敗や間違いを恐れずに取り組んでいる主人公の気持ちに共感できる資料提示の工夫

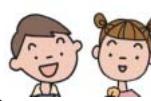


だれかにやさしく（親切に）したとき、このお兄さんのように最初の思いが伝わらなかつたことがありますか。

導入	<ul style="list-style-type: none"> ○登場人物の男の子の絵からわかるることを考え、話し合う。 	
展開前段	<ul style="list-style-type: none"> ○読み物資料のはじめの場面の範読から、お兄さんに対して男の子の言った言葉について想像する。 「読み物付き ワークシート①」 ○読み物資料の中の場面の範読から、実際に男の子があ兄さんに言った言葉について、その気持ちや理由について考える。 「読み物付き ワークシート②」 ○男の子の反応からお兄さんのとった態度について考える。 「読み物付き ワークシート③」 	
展開後段	<ul style="list-style-type: none"> ○今までの自分が行った親切な行動について、思いが伝わらなかったり、感謝されたりした経験について振り返る。 	【C-②、E-①】

まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ○教師の説話を聞き、学級で思いやりのある親切な行為を見たり、行ったりした際に、学級で認め合える活動に取り組むことを確認する。 ・葉の形をしたカードに記載し、「親切の木」に貼っていくこと【C-②】 	
-----	---	--

あばあさんに席をゆずろうとして、「だいじょうぶです」と言われたことがあるけど、その方はまだ元気で大丈夫だったからことわられたんだな。



けがをした1年生に「だいじょうぶ？保健室に連れていくってあげようか？」と言ったら、ことわられたよ。そのときは、はずかしかったのかな。

指導事例3 【研究協力校 大田区立小池小学校】

小学校第4・5・6学年 特別活動 「高学年たてわり集会をしよう」

自分の役割や存在感
を味わわせる指導

〈一単位時間の指導計画〉

自尊感情や自己肯定感を 高めるための指導上の留意点

- A 「自己評価」
付せん紙の活用、異年齢同士による適切な評価
- B 「自己受容」
自分で考えた遊びを大事にできるような活動場面の設定
- C 「関係の中での自己」
異年齢の集団の中で自分ができることを考え工夫して取り組む場の設定
- D 「将来展望や自己決定」
児童の主体的な課題設定の場の設定
- E 「精神的強さ・落ち着き」
失敗や間違いを恐れずに計画や実行にうつせる場の設定

導入	○はじめの会で第4学年の班長が「声をかけあって、みんなで楽しく活動する」というめあてを確認する。 【C-⑤】
展開	○各異年齢の班に分かれて、第4学年の班長が活動内容について説明する。 ○ウォームアップとして、長縄で遊ぶ。 ○班ごとに第4学年の進行で計画した遊び・活動を第5・6学年とともに行う。(1~2種類) 【C-①、E-②、B-②、C-③、C-⑥】
まとめ	○活動全体の様子を係のめあてにそって振り返り、カードに記載する。 ○第4学年の児童は、第5・6学年の児童に今日の活動についてインタビューをする。 ○第5・6学年の児童は、自分のかかわった第4学年の取組の様子について、よかった点や次に改善するとよい点などを付せん紙に書き、メッセージとして渡す。 ○全体で活動を振り返り、終わりの会をする。 【A-①、E-②、C-③】

4年生の○○さんへ
○○さんは自分のこと
はきちんとできているの
で、これからは周りの様子
も見てね！
6年生 ○○より



4年生の○○さんへ
声も大きくて、説明も分
かりやすかったです。リハ
ーサルの時より『すてき』
でした。
6年生 ○○より

研究協力校（大田区立小池小学校）の実践

研究主題

体験的な活動や
人とのかかわり合いの中で
確かな自己肯定感をはぐくむ
指導の工夫

- かけがえのない存在である
自分を好きでいられること
- 自分に自信をもって前向き
に行動できること

児童の変容から (活動前)

グループで協力して活動する
のがあまり好きではなかったで
す。自分がやりたいことができ
ないからです。
ぼくが意見を言っても、反対さ
れると思い、なかなか言えま
せんでした。

本校では、子供たちが、友達や教員、様々な人々と深くかか
わり合い、感動したり悩んだりすることにより、自分と異なる
個性をもつ人々を理解し、その考えを受け入れようとする豊かな
心がはぐくまれるのではないかと考え、平成19年度から3
年間、自己肯定感をはぐくむ研究に取り組みました。

平成21年度は、東京都教育委員会から研究協力校の指定を
受け、慶應義塾大学の伊藤美奈子先生からの専門的なご助言を
いただきこともできました。今後も子供たちの豊かな心をはぐ
くむために、本研究の成果を
活かした教育活動を展開して
いきたいと思います。

ホームページ
<http://academic3.plala.or.jp/koikes/>

教師から見た児童の高まり

(活動後) * 4年生児童

高学年たてわり集会で、い
ろいろな役割を作りました。
5、6年生にもいろいろ教えて
もらうことができました。
ぼくの考えた遊びをみんな
が楽しんでくれてよかったです。

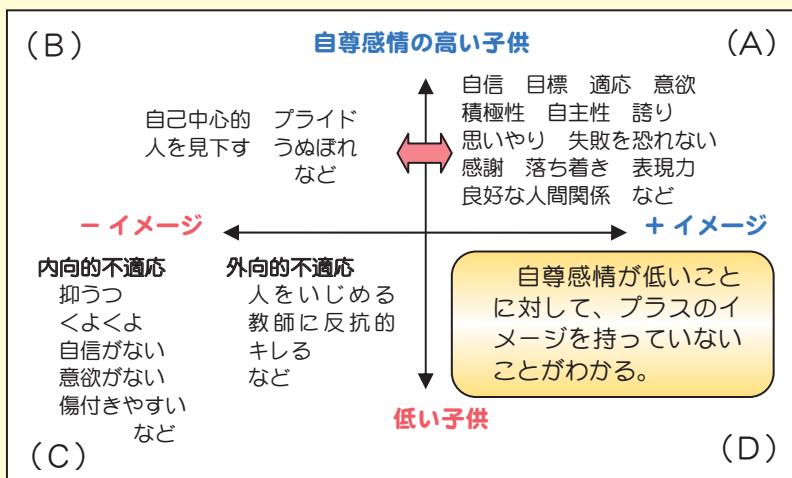
活動を進める中で、上手な
かかわり合いができずに苦労
したり、自分の考えと違う進
み方になってしまって我慢したりす
る場面もありました。

その経験は、あきらめずに
取り組むことや、次はもっと
よくしていこうという意欲を
もつことにもつながっている
と感じます。

平成21年度より東京都教育委員会の研究委託を受け、「子供の自尊感情や自己肯定感に関する研究」を慶應義塾大学においても始めることになりました。

この研究を始めるにあたって、まず、「自尊感情とは何だろうか?」という疑問から、都内の先生方を対象にアンケートを実施いたしました。

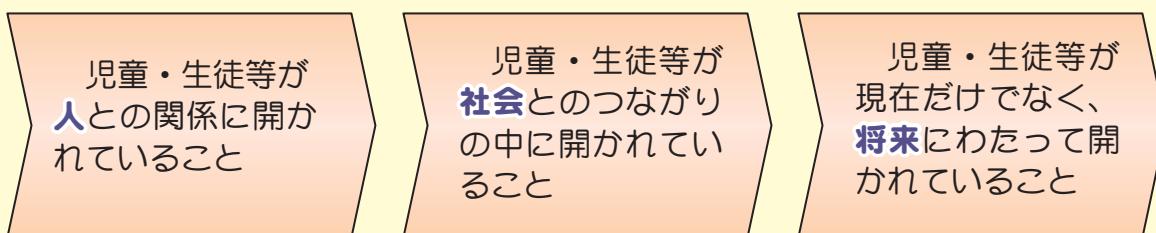
「自尊感情の高い子供・低い子供」の教員のイメージ調査



「人を見下す」や「自己中心的」などのマイナスのイメージ (B) も含まれていました。

また、自尊感情の低い子供 (C) については、「意欲がない」「くよくよする」「人をいじめる」などの不適応行動としてのマイナスイメージをもっていました。このようなことから、自尊感情がゆがんだ形で大きくなってしまうと (C→B) うぬぼれや自己中心的な態度に結びついてしまうことが浮かび上がってきました。

研究室では、自尊感情を低下させないために、また高くて自己中心性やうぬぼれが強すぎないようにするために、下記の3点が大切であると考えています。



今後、「自尊感情」を構成する要因について行った調査結果を分析し、その成果を先生方にお示しします。

分析には、学内における脳科学や社会心理学の専門家の協力も得る予定です。

東京都教職員研修センターにおける研究や先生方の研究
・指導に活かしていただけることを願っています。

その結果、左記のように、先生方は自尊感情の高い子供のイメージについては二極化の傾向 (A・B)、自尊感情の低い子供のイメージについては、二方向の不適応行動 (C) としてとらえている傾向が見られました。

具体的には、自尊感情の高い子供については、「積極性がある」や「自主性がある」などのプラスのイメージ (A) がある一方で、



自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点

III期【児童期後期～思春期前期】(11～14歳)	IV期【思春期後期～青年期前期】(15～18歳)	発達段階	
小学校第5学年～中学校第2学年	中学校第3学年～高等学校	自尊感情尺度に基づく観点	
<p>①前回できなかったことができるようになっていたり、努力して取り組んだりしていることを理解し、適切に評価します。</p> <p>②粘り強く取り組み、困難を克服したことや自分の行動が他によい影響を与え、成果があったことに気付かせます。</p> <p>①互いの考え方や個性、努力を肯定的に認め合えるようにします。</p> <p>②学級や様々な集団を通した活動において、自分の個性を積極的に発揮する場面を設定し、自分の個性を大切にできるような体験的な活動を取り入れます。</p> <p>①自分たちで作った組織のルールを自主的に守って活動できるようにします。</p> <p>②学級全体や学校全体がまとまるこことや学級や学校の活動が円滑に進むための方法を大事にして活動できることを適切に評価します。</p> <p>③自己の発言に責任をもち、その場に応じて何が正しいかを判断し、相手にアドバイスする場を設定します。</p> <p>④同じ事柄でも、いろいろな考え方・感じ方があることを理解し、互いに調整して、よりよい活動を考えることの大切さに気付かせる場を設定します。</p> <p>⑤様々な集団の活動で、学校や社会のルールを基に、互いの考えを尊重し合って内容や方法等を決めたり協力して活動したりすることができるような場を設定します。</p> <p>⑥友達等がいて学校生活が充実しているとともに、一人一人の活動は、周りの人の助けがあって成り立っていることに気付かせる活動を取り入れます。</p>	<p>①既習内容を繰り返し確認したり、前回できなかったことができるようになったり、努力して取り組んでいることを認め、適切に評価します。</p> <p>②成就感や達成感を味わうために、新たな課題や次の活動に意欲的に取り組んだこと（生かしたこと）に気付かせます。</p> <p>①互いの考え方や生き方、目標等を肯定的に認め合えるようにし、自信をもたせます。</p> <p>②自分の個性を発揮するとともに、周りと異なる自分の考えや得意なこと等を大切にして、表現できるような体験的な活動を取り入れます。</p> <p>①自分たちで作った組織のルールを自主的に守って活動し、さらに改善できるようにします。</p> <p>②所属する集団が組織全体としてまとまるこことや計画した活動が円滑に進むための方法を考えながら活動できたことを適切に評価します。</p> <p>③所属する集団の活動に主体的に参画し、集団に貢献することの意義や喜びを感じられるよう活動を工夫します。</p> <p>④自己の適性を見つめ、行動することが大切であることを理解し、多様な行動の仕方や目標を設定することができるよう場を設定します。</p> <p>⑤所属する集団を組織として意識し、各自が目標をもち、適性に応じた役割を決めたり、互いに尊重したりしながら主体的に行動することができるよう活動の場面を設定します。</p> <p>⑥集団の仲間等、身近な人々の支えがあって、自分の目標が実現したり、活動が充実したりしていることに気付かせる活動を取り入れます。</p>	<p>□自己への満足感 □自分の価値 □よさを伸ばす意欲 □自分だけのよさ □自分のやりたいことの認知</p> <p>□自己愛 □自己存在感 □自己発揮 □自己開放感 □自己理解 □自分らしさへの実感</p> <p>□傾聴の態度 □他者への貢献意欲 □行動の抑制 □自己理解者の存在 □自己有用感 □他者への感謝</p> <p>□将来への目標設定 □自己の可能性・期待度 □短所・欠点・限界の認知 □自己責任能力</p> <p>□自己主張 □自分への自信 □攻撃性の回避 □抑うつの回避 □不安への回避</p>	<p>A 自己評価</p> <p>B 自己受容</p> <p>C 関係の中での自己</p> <p>D 将来展望や自己決定</p> <p>E 精神的強さ・落ち着き</p>
<p>①行動目標を立て、今後の自分の活動の方向性を明確にして行動することができるようになります。</p> <p>②将来について考えさせたり、その実現のために得意なことや好きなことを伸ばしていくこうとする態度を育てたりする場を設定します。</p> <p>③自分の短所と長所を含めて、自分らしさを認められるようにし、そのことを周囲も理解できるようにします。</p> <p>①失敗や間違いを恐れずに、目標をもって取り組んでいることを肯定的に評価します。</p> <p>②困難なことや悩んでいることは、他の友達も同じようにあり、工夫して乗り越えていることに気付かせる場を設定します。</p> <p>③他者との比較ではなく、自分ができていたことを振り返られるような場を多く設定します。</p> <p>④不安な気持ちを身近な大人や友人に話せるような環境に配慮します。</p>	<p>①自分の特性や役割を果たし集団に貢献する場面や方法を考えて行動することができるようになります。</p> <p>②自分の進路について考えたり、その実現のために得意なことや好きなことを伸ばしていくための方法を適切に選択したりできるようになります。</p> <p>③自分の短所を受容し、長所を伸ばしていくように周囲から認められる環境を設定します。</p> <p>①失敗や間違いを恐れずに、目標に向かって主体的に活動していることを様々な人が認め、肯定的に評価します。</p> <p>②できないことや困難なこと、悩んでいることは、誰もが同様に抱え、工夫して克服していることに気付かせる場を設定します。</p> <p>③他者との比較ではなく、自分のよさを伸ばすことで自信をもたせるようにします。</p> <p>④身近な大人や友人に相談したり相談機関を利用したりなど、不安な気持ちを適切に回避する方法を身に付けるようにします。</p>	<p>□今の自分を受け止めることで、自分のできることがでできることや、自分のできないことがでできないことがあります。</p> <p>□不安な気持ちを適切に回避すること</p>	

子供の自尊感情の傾向について、考えてみましょう

事例1 例えば学級で…

「自己評価シート」に取り組んだ結果、図1や図2のような結果が見られる子供がいました。

このような子供の自己評価の結果をどのようにとらえ、指導の改善に生かすことが考えられますか。

検討してみましょう。

図1

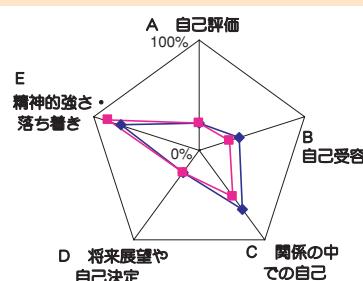
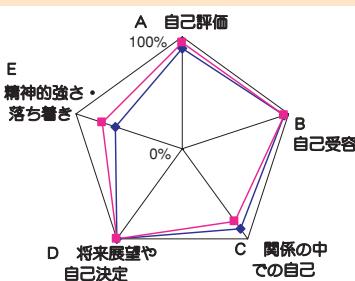


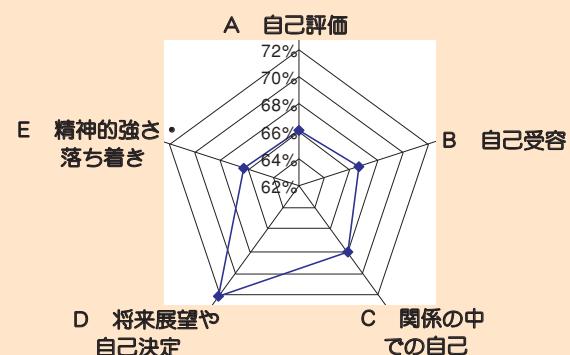
図2



事例2 例えば校内研修会で…

個別の自己評価を学校で集計した結果、右記のような結果が見られました。

このような学校全体の傾向を踏まえ、どのような教育活動に取り組むことが考えられますか。
検討してみましょう。



参考

- ※ 自己評価の結果を受けて、指導上どのような点に配慮すればよいのか参考したい場合には、自尊感情を構成する5観点に基づいて作成された「自尊感情や自己肯定感を高めるための指導上の留意点」(6,7ページ)が参考になります。
これをもとに授業を設計したり、指導・援助の参考にしたりすることができます。
- ※ 「自己評価シート」は、実施した時期やその時の子供の状態によって評価が変わっていますので、各学期など定期的に実施することによってその傾向を適切に把握することができます。
- ※ 事例1、事例2のレーダーチャートは実際に調査した結果を用いています。

東京都教育ビジョン（第2次）を受け、東京都教育委員会では、子供たちの自尊感情や自己肯定感を高める教育の推進を図っていきます。平成21年度は、小学校における指導実践を明らかにしてきました。今後は、さらに小学校以外の校種についてもモデル校を設置し、実践を積み重ねていく予定です。校内研修や校内研究のテーマとして今後取り組む予定やこれまで取り組まれた学校等がありましたら、ぜひ、下記問い合わせ先までご連絡ください。



資料のダウンロード・研究に関する問い合わせ先

東京都教職員研修センター研修部教育開発課

電話 03（5802）0305

<http://www.kyoiku-kensyu.metro.tokyo.jp/>



平成22年2月発行

R70

京都府立40周年記念式典を用いています