



子どもが自分の存在価値を感じる言葉

すでに、よく取り上げられていることですが、日本の子どもたちの自己肯定感は、諸外国に比べて、非常に低いというデータがあります。「私は価値ある人間だと思う」と答える高校生が、アメリカ、中国、韓国では8割を超えているのに対して、日本の高校生は4割程度です（独立行政法人国立青少年教育振興機構「高校生の心と体の健康に関する意識調査—日本・米国・中国・韓国の比較」2017年）。

実際に、私自身も中学生や高校生と接していて、自分に自信がなかったり、自分の強みを自覚できていなかったりする子どもが非常に多いと感じています。極端に自己肯定感が低い子どもは、「自分には生きている価値がない」とまで言います。一人の人として生まれてきて、「生きている価値がない」子どもなど誰一人いないのに、どうしてそこまで思ってしまうのかと、とてもせつなくなります。

そんな子どもたちと向かい合いながら、時折、子どもたちが見せてくれる希望や成長に触れたとき、私は逆に、自分の存在価値を強く感じさせてもらいます。「あなたの仕事は尊い」「あなたには生きている価値があるんだよ」と子どもたちから言われているように感じるのです。そして、子どもに対して「あなたは、私をこんなにも力づける存在だ。出会ってくれてありがとう」と心から思います。

「自分の存在には価値がある」と、この世に生まれてきたすべての子どもたちに感じてもらいたいです。どんな言葉かけによって、子どもは存在価値を感じるのでしょうか。考えてみましょう。

言葉かけ練習帳

〈子どもが自分の存在価値を感じる言葉〉を挙げてみましょう。

〈例〉あなたのがんばりに
私は励まされたよ



〃

Blank speech bubble for writing an encouraging phrase.

〃

Blank speech bubble for writing an encouraging phrase.

〃

Blank speech bubble for writing an encouraging phrase.

〃

Blank speech bubble for writing an encouraging phrase.

例えば、こんな言葉かけはいかがでしょうか。

あなたのがんばりに、私は励まされたよ

「学校に行きたくない」と言う高校3年生のZさんの相談にのっているときに、Zさんが話してくれたことです。

「親に話しても、わかってもらえないんです。学校に行きたくないって言っても、『そんなことでどうする。卒業までもう少しだからがんばれ』って言われるだけで、自分の気持ちは聴いてもらえないし……。成績が上がるとちょっと機嫌がいいけど、下がると『お前ががんばらなかったからだ』と言われて、家にもいづらいです。学校に行かないとダメ人間っていうか、テストでいい点をとらないと自分は生きている価値がないって、親は思っているみたい……」

私は非常に胸が痛みました。親の悪口を言いながら、どこかで、「成績ですべてを決めるのではなく、自分の存在そのものを認めてほしい」というZさんの心の声が聴こえたような気がしました。

とはいえ、そのときの私にできたことは、ただ話を聴き、気持ちを受けとめることくらいでした。面談を重ねる中で、Zさんはいろんな話をしてくれました。バスや電車を乗り継いで、2時間近くかけて通学していること、苦手意識があったけれど、休み時間に友達に話しかけてみたこと、1時間目で急に帰りたくなったけれど、なんとか踏みとどまったこと、自分の進路を真剣に考えて進学先を調べてみたことなど、聴いているうちに、「よくがんばっているなあ」と感動することがしばしばありました。

あるとき、話を聴き終わって、「Zさん、あなたのがんばりに、今日も私は励まされたよ」と伝えると、「ほんとですか？ 石川先生を

励ますって、私、すごくないですか？」と、Zさんはかつてない笑顔で照れながら答えました。

「本当だよ！　すごいよ！　Zさんの努力には本当に感動したよ。Zさんの話を聴いていたら、私も負けられないなっていう気持ちになったよ。今日、あなたと話せて、本当にうれしかった！」

と、私は感じたことを惜しみなく伝えました。

半年ほど面談を繰り返したところで、学校を休みがちだったZさんは完全に復活しました。最後の面談でZさんはこう言いました。

「自分も誰かを励ますことができるんだなって思ったら、ちょっと自信が持てました！　こんな自分でも別にいいんだって思えるようになりました」。私は、もらった言葉をそのまま全部、Zさんに返したい気持ちでいっぱいでした。

言葉かけ練習ポイント ③⑥

Iメッセージで伝える

「私は」を主語にして伝える言葉を、「Iメッセージ」と言います。「私は励まされたよ」「感動したよ」「私も負けられないなっていう気持ちになったよ」「私はうれしかったよ」というように、プラスの自分の気持ちを伝えます。

言われたほうは、「自分はそんなつもりじゃなかったのに、この人はそう感じたんだ」と、わりと素直に受けとることができます。そして、「自分はこの人をそんな気持ちにさせたんだ」と自分の影響力や存在価値を感じます。Iメッセージでプラスの言葉を伝えていくことは、子どもが存在価値や自己肯定感を高めるのに非常に効果的です。

大切な仲間だから、ここにいてほしい

A先生が担任する小学校4年生のBさんは、「どうせ私なんか」が口癖になっていました。小さい頃から、家庭で何かと厳しく叱責されてきたらしく、自己肯定感が非常に低いようでした。

低学年の頃からその傾向はありましたが、特に4年生になって、自己否定感が強くなり、教室にもいづらいのか、しばしば保健室に逃げ込むようになりました。「どうせ私なんか、いてもいなくてもいい」「どうせ私なんか、いても何もできない」と言っていました。

A先生は、クラスの子どもたちと話し合いをしました。「どうしたら、Bさんと教室で一緒に勉強することができるだろうか?」と問いかけると、数名の女子児童が「Bさんと話してくる」と言って、保健室に向かいました。翌日から、Bさんは教室に戻りました。

A先生はとても驚きました。「なんて言って説得したのか聞くと、『Bさんには、教室と一緒にいてほしい。4年1組の大切な仲間だから』と言っただけと言うのです」。

A先生は、このときのことを非常に感慨深く話してくれました。

「子どもたちは、実にシンプルだと感じました。Bさんのために、自分もあれこれ考えたつもりでした。でも、その前に、『大切な仲間だから、ここにいてほしい』。こんなにシンプルで大切な言葉が、どうして自分の口からは出なかったのかと反省しました。子どもたちはすばらしいです。感謝しています」

もう一つの事例は、「死にたい」とまで言って落ち込んでしまった高校生と、そのお母さんの話です。詳しい事情は伏せますが、親子ともに、非常につらい時期でした。

お母さんはコーチングの素養がある人なので、ショックを受けながらも、お子さんの話を穏やかに受容しました。

「そう。そんなふうに思うんだね」

気持ちをすべて受けとったあとに、こう伝えました。

「あなたがパパとママの子どもとして生まれてきてくれたとき、私たちはものすごくうれしかったんだよ。あなたが私たちの子どもとして生まれてきてくれた、もうそれだけで十分なんだよ。あなたがいてくれるだけでいい。あなたに、ただここにいてほしいんだよ」

実際、お子さんがこの言葉をどうとらえたのかは、私にはわかりません。その後は、「死にたい」と言うことはなくなり、前向きに自分の課題に取り組んで、自分で乗り越えたそうです。お子さんの強さとそれを信じて支えた親御さんの愛情に敬服します。

今、自分がどんな状況にあっても、どんなに無力であっても、「自分の存在そのものを無条件に肯定してもらえる」、その安心感と喜びは、子どもにとって、何よりのエールだと私は思います。

言葉かけ練習ポイント 37

「大切な存在」と伝える

何か特別なことができなくても、「いるだけでいい」「必要とされている」と感じられたら、誰しも、自分の存在価値を感じ、自己肯定感が高まります。「あなたはそのままでかけがえのない大切な存在だ」ということを伝える「ここにいてほしい」という言葉も、「Iメッセージ」の一つです。

教育やしつけの現場では、相手の将来を思うあまり、「今のままのこの子ではダメだ。もっとこんな子どもに育てなければ」という思いが強くなりがちです。しかし、まず無条件の存在承

認で満たされることによって、子どもは自ら力強く前進していけるのです。

何があっても、いつでもあなたの味方だよ

次は、大学生が、「私のコーチング体験」として、レポートにまとめてくれた事例です。

「私は中学生の頃、相当にひねくれた子どもだったと思います。上から目線でものを言う大人への対抗意識から、何でも批判的にとらえ、抵抗していました。学校の先生たちからも『問題児』扱いされていることは、その態度からも伝わってきて、よけいに反抗心を抱いていました。

そんなときに、学校で生徒の持ち物がなくなるという事件が起き、日頃の生活態度から、私が真っ先に疑われました。もちろん、私は、そんなことはしていませんでしたが、いつも、そうやって、自分のことを目の敵にする先生たちにも嫌気がさして、もうどう思われてもいいやと自暴自棄になっていました。

それでも、担任の先生だけは、『あなたじゃないよね』と信じてくれて、校長室に私が呼び出されたときも、校長先生に向かって、自分の弁護をしてくれました。今思うと、先生の立場だったら、校長先生に味方したほうがよかったのではないかと思うのですが、担任の先生は校長先生と対決してくれました。そして、『何があっても、いつでもあなたの味方だよ』とってくれました。

私は、もうそれで十分だと思いました。学校中の先生や生徒が、自分を信じてくれなくても、『味方だよ』とってくれる人が一人で

もいたら、別にそれでいいと思いました。今になってようやく思いますが、ひねくれ者の私が、最後まで、グレずに卒業できたのは、あの先生のあの言葉のおかげだと思います。

自分を信じて励ましてくれる人をコーチと言うのかなと思った
ら、私も、これからは誰かのコーチでいてあげたいと思います」。

これもまた、一言の重みを強く感じさせられた事例でした。

言葉かけ練習ポイント 38

常に「味方」でいる

コーチのスタンスの一つに、“常に「味方」でいる”があります。「この人だけは絶対に私を見捨てない」という人が一人いるだけでも、子どもは救われます。「いつでも味方だよ」と伝え、味方のスタンスでいることが、どれだけ、子どもの力づけとなることでしょう。「自分のクラスの生徒だから信じる」「自分の教え子だから大切」という気持ちが伝わることで、救われる子どもたちがいるはずですよ。

心から信じる気持ちとともに、味方であると伝え続けることで、子どもは勇気と希望を持って前を向いていけるのです。

あなたは本番に強いタイプだから

C先生は、小学校3年生の担任ですが、このクラスの子どもたちは、とりわけ、生き生きしていて意欲的です。1、2年生の頃、引っ込み思案で自信がなさそうだった子どもも、C先生のクラスに入ってから、急に積極的になりました。授業中に手を挙げる子も増