

# 1 自尊心って どんなもの？

## 影の薄い子ども＝自尊心の低い子ども？

クラスに、いつもどこか不安げで孤立しがちで、影の薄い子どもがいたとします。先生の発問に対しても、ほとんど積極的に手を挙げることはありません。時折、みんなにつられて手を挙げてしまうこともあります。指名されてもおどおどと消え入りそうな声を絞り出すばかりで、言葉になりません。そんな子が、どのクラスにも、何人かはいるのではないのでしょうか。

さて、そうした子に、どのようにかかわっていますか。

「少しでも、気持ちを読み取って、その子の気持ちを代弁するようにしている」

「うまく答えられたら、うんとほめるようにしている」

「できるだけ、出番をつくるようにしている」

「できるだけ、声をかけるようにしている」

どれも正しい対応です。影が薄い存在なのですから、そこに先生

がスポットライトを当てて影を濃くしてあげ、そうすることで、その子の姿はくっきりと浮かび上がり、忘れられかけた存在がクラスという舞台に再登場できる、というわけです。理論的、科学的に正しい理にかなった対応ですね。とりあえずは。

ただ、自尊感情の理論に照らした場合、それはどうなのでしょう。これでよいのでしょうか。もし、次のような流れで理解しているとしたら、これは大きな問題です。

「影の薄い子ども＝自尊感情の低い子ども⇒ほめる・認める・評価する・出番をつくる」

「影の薄い子ども」をほめる・認めるといった対応をすることは、上に述べたようにとりあえずは間違っていない。これは、誰もが認めることだと思います。問題は、「影の薄い子ども」を「自尊感情の低い子ども」とした点です。そして、自尊感情の低い子どもの問題を、これだけで解決できると思込んでしまうことが大きな問題なのです。

多くの人々が、このような流れで理解してしまうことの背景には、自尊感情についての誤った理解があるように考えられます。皆さんは、自尊感情をどのように理解していますか。

## 自尊感情って？

結論から先に申し上げます。

認められたり、ほめられたり、優れていると実感できたり、価値があると思えたりすれば高まるのは、自尊感情の一部分にすぎません。自尊感情の残りの部分、これこそが大切に自尊感情の基礎をなす部分なのですが、そこが放置されたままになっています。これでは、子どもの心は

満たされませんし、彼らを本当に支えることはできません。

その自尊感情の大切な残りの部分を、基本的自尊感情と言います。実はこの大切な部分は、これまで約120年にもわたって心理学者や教育学者から放置されてきました。その結果、学校教育の現場でも、家庭でも社会でも、自尊感情は、認められること、成功すること、優越することによってのみ高まると思い込まれてきたのです。

なぜ120年ほど前かと言いますと、1890（明治23）年にアメリカの哲学者であり心理学者であったウイリアム・ジェームズ（William James）が『心理学原理』という本を出版し、この本の310ページに次のような公式が示されているのです。

$$\text{Self-esteem} = \frac{\text{Success}}{\text{Pretensions}}$$

つまり、「自尊感情は成功を望みで除したものである」ということです。すべては、ここから始まった、と私は見えています。世界中の心理学者は、自尊感情は成功の関数である、という発想から抜け出すことができなくなってしまったのです。

一方、基本的自尊感情は、成功や優越とは無関係の感情です。いわば、あるがままの自分自身を受け入れ、自分をかけがえのない存在として、丸ごとそのままに認める感情です。よいところも悪いところも、長所も欠点も併せ持った自分を、大切な存在として尊重する感情が、基本的自尊感情です。そして、この感情こそが、自尊感情の基礎を支える大切な感情なのです。

誰でも、必ず、失敗したり負けたり、叱られたりすることがあります。そんなときに、心の底のところでしっかりと支えてくれるのが、この基本的自尊感情です。ところが、この感情が十分に育って

いない、そんな子どもや若者たちが、今増えてきているように感じられます。それが、私自身のこれまで30年にわたるスクールカウンセラーとしての経験や、高校教師・大学教師としての経験からの印象です。

## 自尊感情の4つのパターン

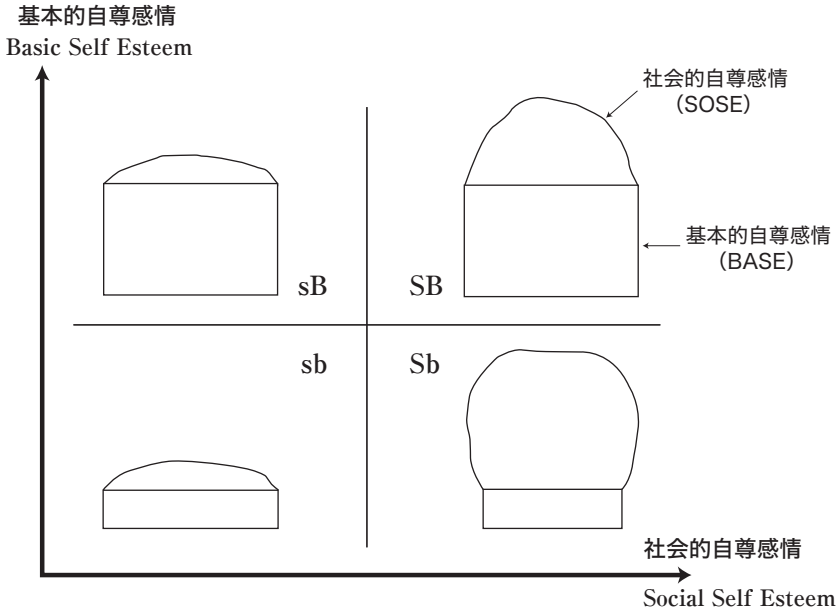
少し戻りますが、ジェームズが定義した自尊感情を、私は基本的自尊感情と区別するために社会的自尊感情と名づけて整理することになりました。すると自尊感情は、基本的自尊感情と社会的自尊感情の組み合わせによって、成り立っていることになるわけです。

次ページの「図1 自尊感情の4つのタイプ」をご覧ください。

右上のSBタイプは、社会的自尊感情（Social Self Esteem：SOSE）と基本的自尊感情（Basic Self Esteem：BASE）がバランスよく発達した、とても安定したタイプです。社会的自尊感情（SOSE）は、うまくいったりほめられたりすると高まりますが、失敗したり叱られたりすると途端にしぼんでしまいます。つまり、状況や状態に支配される感情です。誰でも、いつもいつもうまくいくわけではありません。社会的自尊感情（SOSE）がつぶれてしまったときに、心を支えてくれるのが基本的自尊感情（BASE）です。SBタイプでは、基本的自尊感情（BASE）が十分育っていますから、失敗しても叱られてもどん底まで落ち込むことはありません。立ち直ることができるまで、基本的自尊感情（BASE）が心をしっかりと支えてくれるのです。

そこへいくと一番心配なのが、図の右下のSbタイプです。自尊感情全体としては、SBタイプと同じくらい大きく立派です。ところが

図1 自尊感情の4つのタイプ



- SBタイプ** 自尊感情の2つの部分がバランスよく形成されている
- sBタイプ** 社会的自尊感情が育っていない：のんびり屋、マイペース
- sbタイプ** 自尊感情の2つの部分が両方とも育っていない：孤独、自信がない
- Sbタイプ** 社会的自尊感情が肥大化している：頑張り屋の良い子、不安を抱えている

**社会的自尊感情 (SOSE)**

- ・認められ、見つめられることによって膨らむ。熱気球のように。
- ・他者との比較による相対的な優劣による感情

**基本的自尊感情 (BASE)**

- ・体験と感情を共有することの繰り返しで形成。和紙を重ねていくように。
- ・比較ではなく絶対的な無条件の感情。

その中身は、大半が社会的自尊感情（SOSE）です。つぶれたら大変です。基本的自尊感情（BASE）がほとんど育っていないので、自分の心を支えてくれるはずの自尊感情（つまり、自分は大切なかけがえのない存在だという思い）は、ほとんど頼りになりません。つまり、生きていくことが難しいほどの、つらさと苦しさに直面することになるのです。

繰り返しますが、このSbタイプこそが、今一番危険な存在です。というのは、自尊感情が立派に育っているように見えるので、まわりにいる先生方も大人たちも、誰もがこの子は大丈夫だと信じ切っているからです。ところが、その自尊感情の内実は空虚で、その場限りの状況に依存した社会的自尊感情（SOSE）なのです。

この子たちは、必死で頑張って、いつもいつも力を抜かず、叱られないように、ほめられ続けようと頑張っています。いつ社会的自尊感情（SOSE）が破裂して、自分を支えてくれる自尊感情がなくなってしまうかと、心配で不安でたまりません。しかも、誰もそのことを理解してくれない、そんな中での孤独な毎日を送っているのです。

### 自尊感情の理解をかかわりに活かす

本来、教育の仕事で醍醐味を感じられることの1つは、のんびり屋のsBタイプの心に火をつけてやる気を起こさせ、その成長ぶりを見届けることかもしれません。しかし、今、先生方の多忙な日常の中でsBタイプはほったらかされているのが現状です。それよりも、先生方の目はsbタイプに向かっています。冒頭でお話しした、影の薄い、孤独で不安げで消え入りそうな子どもたちです。そして、そ

うした子どもに声をかけ、出番をつくり、成功体験を積み重ねることに力を入れています。

でも、先ほども申し上げたとおり、本当に心配なのはSbタイプです。sbタイプは、誰が見ても心配な子どもですから、誰もが気にかけて介入して、とりあえず元気を出させてあげられる可能性が高いからです。ところが、Sbタイプの危険性には、誰も気づいていないのが現状です。それは、自尊感情についての理解ができていないからです。

この本を読み始めてくださった皆さんが、ぜひともSbタイプの存在とその危険性に気づいてあげてほしいと願っています。そして、「気づいたら、どうすればいいのか」についても、この本でお伝えしていきたいと思います。