



ちょうようだより

着信専用 072-422-0302 <平日 7:45~19:00>

発信専用①070-6800-0649 ②070-6800-0650 ③090-3904-9093

【家庭数配布】

④080-7469-3379

【2月号】2022(令和4)年1月31日発行

自己有用感と自己肯定感

先日、岸和田で行われた研修会で、「自己有用感」と「自己肯定感」についての話がありました。よく使う言葉で、わかっているつもり言葉ですが、改めて調べてまとめてみました。

	(低い) ←←←←	自己有用感	→→→→ (高い)
(高い) ↑↑ 自己肯定感	<ul style="list-style-type: none"> 「自分はできる人だ」 「〇〇ができたのは自分のおかげだ」 (実力以上の過大評価) 「認めてくれない周りが悪い」 「親が悪い、学校が悪い、会社が悪い、社会が悪い」 		<ul style="list-style-type: none"> 「自分には自信がある」 「成果を出せたのは、みんなのサポートのおかげだ」 「みんなのおかげで成長できたから、自分もお返ししよう」 「もっと頑張ろう！」
↓↓ (低い)	<ul style="list-style-type: none"> 「自分はダメな人間かも」 「みんなからも期待されてないし」 「自分がいることで、迷惑をかけてるんじゃないかな」 「ここにいない方がいいんじゃないかな」 		<ul style="list-style-type: none"> 「自分はたいしたことない人間だ」 「何とかやってこれたのは、周りのみんなのおかげだ」 「周りのみんなに感謝しよう」 「偶然、運が良くてやってこれた」 「どうしてできたのかわからない」

(参考: 上松笑子「自己肯定感、自己有用感、自己効力感の違い」)

「自己肯定感を高めよう」とよく言われます。「自己肯定感」は、「自尊感情」と同じ意味で使われることもありますが、自己肯定感が高い人は、自分のありのままを受け止め、認めることができます。自分を認められるから他人を認める余裕もあるし、自分に自信が持てるから困難も乗り越えられます。

「自己有用感」は、誰かの役に立っている、貢献していると思える感情です。「自己肯定感」と違うところは、「誰か」に必要とされた、「友だち」に喜んでもらえたなど、相手の存在なしでは生まれない感情だということです。相手の存在がないまま自己肯定感が高くなっても、それは社会性のない「勝手もん」にしかありません。自己有用感がより大切だというのはここにあります。

自己有用感を高めるには、子ども自身ががんばったことを、「子どもの基準」で認めてあげることだそうです。



「あなたのおかげでできたよ、ありがとう」「〇〇も喜んでたよ」「前よりだいぶうまくなったね」そんなことばで、子どものがんばりをたくさん、たくさん、認めてあげてください。人の役に立つ、相手に喜んでもらう体験を学校でも、おうちでも、地域でも、子どもたちに多く積ませてあげたいと思います。

外での飲食に注意！

未だに衰える兆しが見えないオミクロン株。保健所の方によると、感染で多いのは、家庭内感染と、飲食を伴う接触、例えば、外遊びのときにおやつと一緒に食べるなどだそうです。おうちでも気を付けてあげてください。今後も引き続き、感染予防にご協力お願いいたします。(池住 記)

近くはダメ!

