

「本当の自己肯定感」の正体と育み方

生涯を支える、心のセットポイント

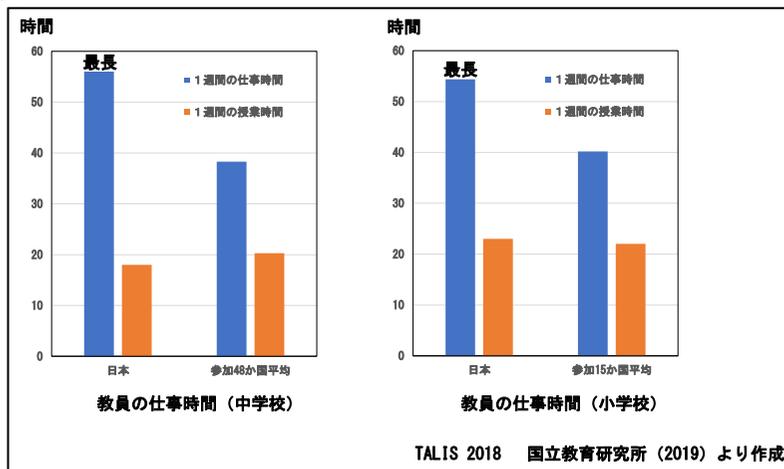
鳴門教育大学大学院 心理・教育科学領域
山崎 勝之

令和5年度 第4回主幹教諭研修
主要スライドから構成した資料

* 実際は、この3倍のスライドあり

図の見方：基本的に、各行、左から右へ

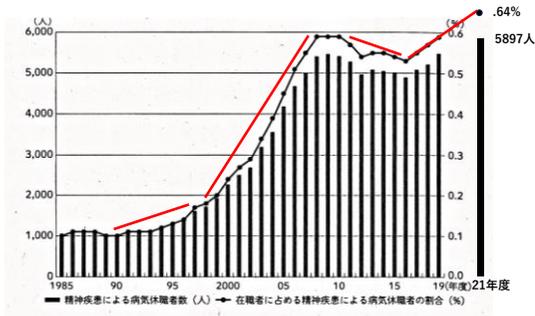
TALIS 2018 から始めましょう



TALIS 2018 他の関連結果 参加国平均と比較して高低顕著なもの

項目	高低等
教職になる際重要と感じた動機	
確実な収入が得られる安定した職業である	高い
私生活での責任を果たすことを妨げない勤務スケジュールがある	低い
教職が第一志望の職業であった	高い
* 教職に就けば、子供や若者の成長に影響を与えられる	どの国も高い
もう一度仕事を選べるとしたらまた教員になりたい	低い
可能なら別の学校に異動したい	高い
この学校を良い職場だと人に勧めることができる	低い
授業で行う準備 (生徒の行動と学級経営等含む) できた割合	低い
現在の学校での自分の仕事の成果に満足している	低い
生徒と過ごす時間が不足あるいは適切ではない	高い
文化的に多様な学級指導における自己肯定感	低い (最低)

精神疾患による病気休職者の年次変化



文部科学省 (2022) 大石 (2021) より改変

2002-2011 精神疾患の罹患数 伸び 1.23倍
教員の精神疾患による休職者数 伸び 1.96倍

	一般企業	教員
仕事で とても疲れる	14.1%	44.9%
仕事上のストレス 仕事の質	30.4%	41.3%
仕事上のストレス 仕事の量	32.3%	60.8%
仕事上のストレスを相談できる人 いる	89.0%	45.9%

ハイリスク時 新採用1年目
異動後2年まで
指導者が離れる採用2年目
昇格して新たな役割を担う時期
業務が増える試験、成績評価の時期

教職員のメンタルヘルス対策検討会議 (最終まとめ) 参考資料 (文部科学省, 2013) 大石 (2021)

公立教員の離職

公立教員の離職率は低い (休職率は高い)
25-29歳の離職率が高い (恐らく転職のラストチャンス、25歳まではまだ可能性を信じ、耐久力も保てる)

35歳までに離職する人の約半数は離職する

<https://education-career.jp/magazine/career/2019/fishokuritu>

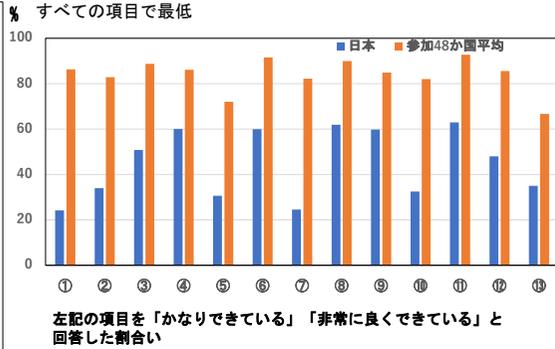
離職率が低い理由

- 安定性
- 年収が高め
- 他の仕事をよく知らない
- 転職活動の時間がない
- せっかく合格採用された

やめたくてもやめられない人が多いため、休職率は増加傾向にある
→ 教職の質が落ちていく可能性あり

教員の自己効力感（中学校）

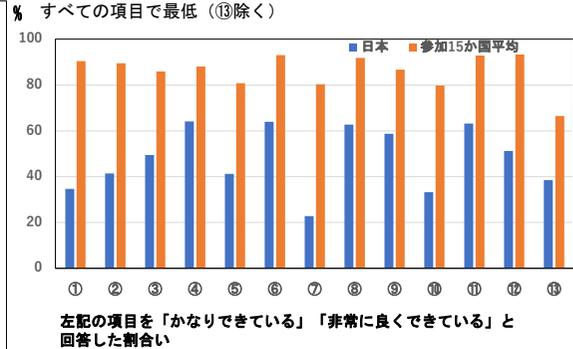
- ①生徒に勉強ができると自信を持たせる
- ②生徒が学習の価値を見いだせるように手助けする
- ③生徒のために発問を工夫する
- ④学級内の秩序を乱す行動を抑える
- ⑤勉強にあまり関心を示さない生徒に動機付けをする
- ⑥自分が生徒にどのような態度・行動を期待しているか明確に示す
- ⑦生徒の批判的思考を促す
- ⑧生徒を教室のきまりに従わせる
- ⑨秩序を乱す、又は騒々しい生徒を落ち着かせる
- ⑩多様な評価方法を活用する
- ⑪生徒がわからない時には、別の説明の仕方を工夫する
- ⑫様々な指導方法を用いて授業を行う
- ⑬デジタル技術の利用によって生徒の学習を支援する



TALIS 2018 国立教育研究所（2019）より作成

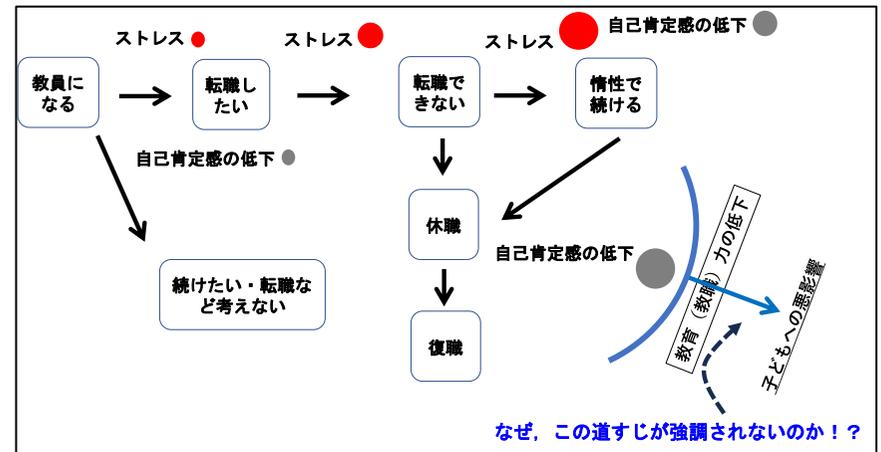
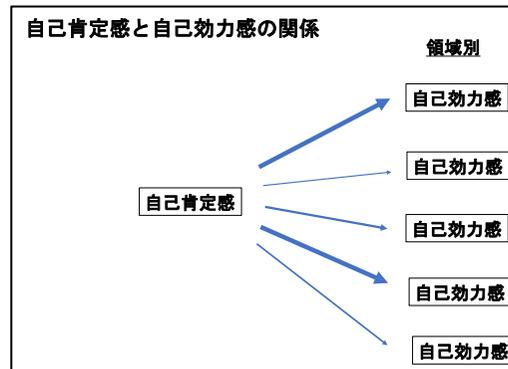
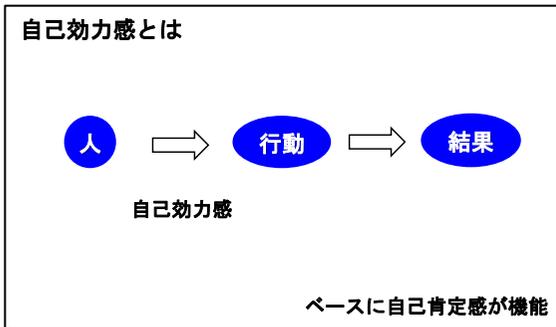
教員の自己効力感（小学校）

- ①児童に勉強ができると自信を持たせる
- ②児童が学習の価値を見いだせるように手助けする
- ③児童のために発問を工夫する
- ④学級内の秩序を乱す行動を抑える
- ⑤勉強にあまり関心を示さない児童に動機付けをする
- ⑥自分が児童にどのような態度・行動を期待しているか明確に示す
- ⑦児童の批判的思考を促す
- ⑧児童を教室のきまりに従わせる
- ⑨秩序を乱す、又は騒々しい児童を落ち着かせる
- ⑩多様な評価方法を活用する
- ⑪児童がわからない時には、別の説明の仕方を工夫する
- ⑫様々な指導方法を用いて授業を行う
- ⑬デジタル技術の利用によって児童の学習を支援する



TALIS 2018 国立教育研究所（2019）より作成

自己効力感の低さが際立つ → 自己肯定感の低さへ



さて、自己肯定感とは何なのか



子どもが心や行動上の問題をもったとき

自己肯定感(自尊感情)が低いから

自己肯定感(自尊感情)を高める教育をしよう!

ちょっと、待ってください!

本当の「自己肯定感」とは何か、知っていますか?

それをどう測るか、知っていますか?

それをどう教育するか、知っていますか?

3つの問いに挑戦しましょう!

話し合い

◎最初の話し合いタイム

ここで、ちょっと回り道をします。

どうしても、ここで言うべきことが...

自己肯定感

自尊感情

セルフ・エスティーム

自尊心

自己尊重

自負心

自己価値

私たちは

無意識上で
見て、感じて、行動する

その凄さを見てみよう!

私たちは
見たとおりに
ものを見ない
視覚が無意識に支配される

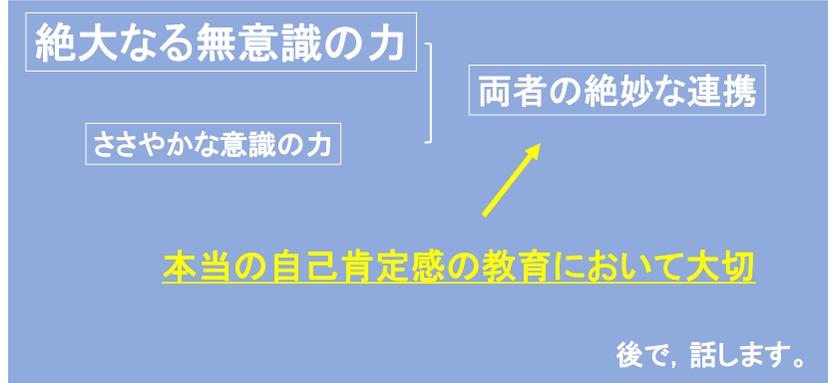
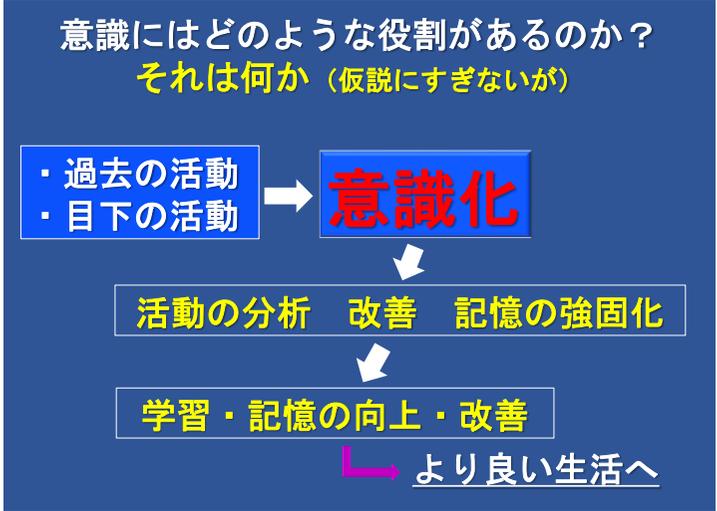
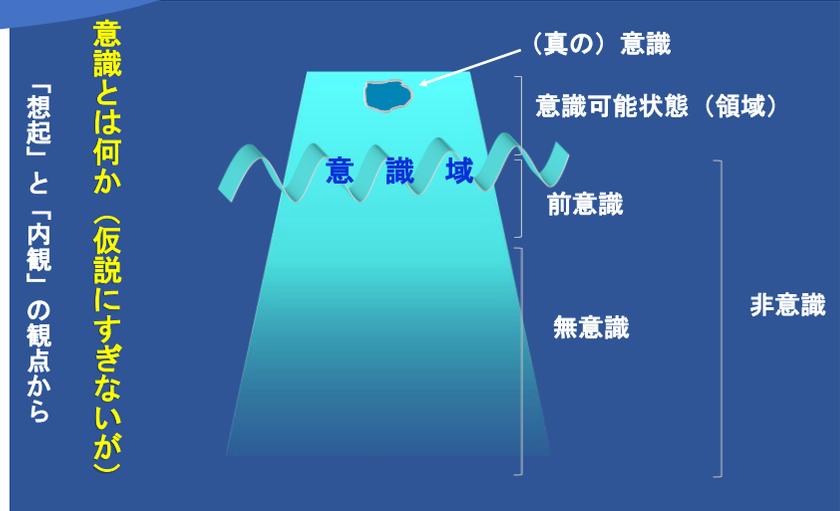
私たちは
聞こえたと知って
行動するわけではない
聴覚が無意識に支配される

医学的なデータを見ると
よくわかる
脳が傷つくと、その姿を見せる

たくさんスライドをお見せします！

私たちの生活上の営みの
9割ほどは
無意識に行われている
可能性あり
Bargh & Chartrand (1999)

それで、
意識とは何か、
無意識との関係は何か、
わかっているのか？



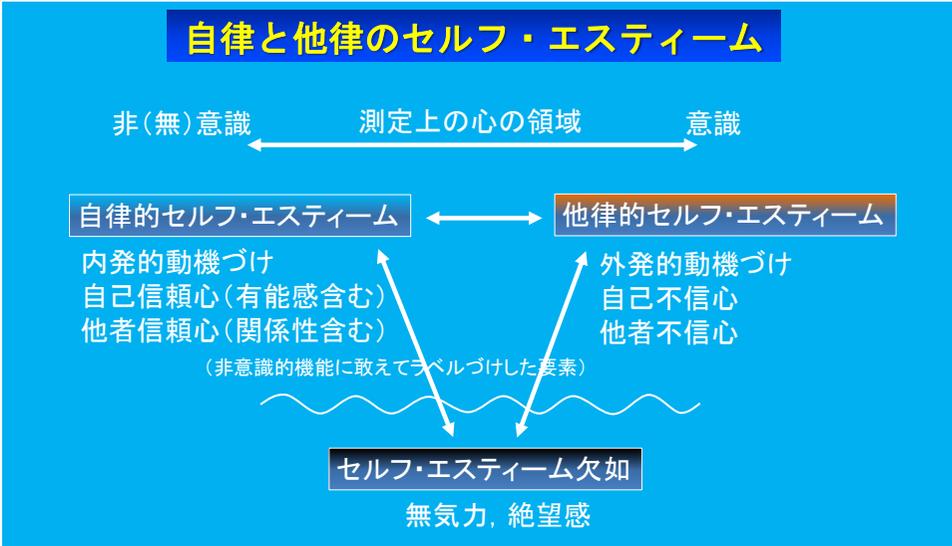
さて、本丸の自己肯定感に進みましょう！

「自信がある」はむずかしそう
自信にもいろいろありそう

実習

- その前に、自己肯定感を測る質問紙をやってみましょう。

自律的セルフ・エスティームの問題は、
質問紙を使って、自分で考えさせて
測ることがむずかしいことだ！



ローゼンバーグ質問紙
Mimura & Griffiths (2007), 内田・上埜 (2010)

- 1 私は、自分自身にだいたい満足している。
- 2 時々、自分はまったくダメな人間だと思うことがある。
- 3 私にはけっこう長所があると感じている。
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8 自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う。
- 9 よく、私は落ちこぼれだと思ってしまう。
- 10 私は、自分のことを前向きに考えている。

他律的自尊感情 + 自律的自尊感情 = 何を測っているの？

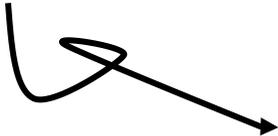
本当の自己肯定感はどう測るの？
まずは、非意識的に測ってみよう

実習

○ 潜在連合テストを体験しましょう。

いったい何でしょう？

質問紙で測るなら
せめて、他者比較はやめておこう



○ zoom forms も覗いてみましょう。



それでは、本当の自己肯定感は
どのように形成されるのか

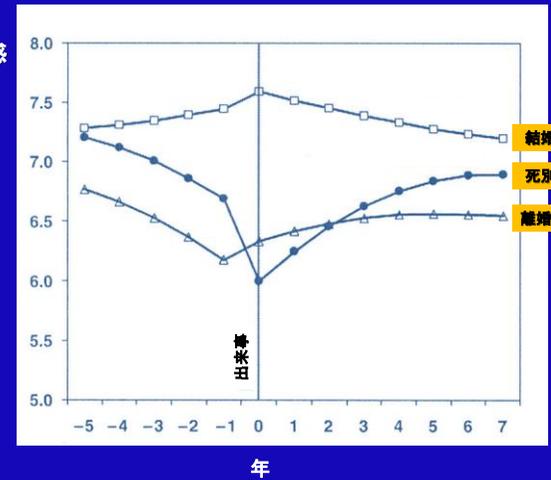
パーソナリティ（性格）とは

心と行動の特徴に
大きく影響するその人らしさ

誕生時は気質はあっても
パーソナリティはない

幸せのセットポイント仮説

生活満足感



Lucas (2005)



こころの構成と形成

パーソナリティ

行動

空腹で泣く

感情

母乳をもらい満足

認知

泣くと母親が来てくれ母乳がもらえる

心の要素経験の連鎖的
繰り返しが性格を形成する

コントローラーとしてのパーソナリティ

パーソナリティ

健康・適応上の
問題あり

行動

問題あり

感情

問題あり

認知

問題あり



John Bowlby
(1907-1990)
児童精神医学者

アタッチメントから見てみよう

恐怖や不安など、ネガティブな気持ちのときに、特定の対象に近接する（近づく、くっつく）ことで安心しようとする特性



話し合い
◎ 2回目の話し合いタイム

ジグソーをやる時間があるかな？

「本当の『自己肯定感』の育成」に特化した方法

・発達過程より示唆される教育方法の基本を重視

欲求・要求の気づき



充足へ

他者、友達からの
サポート

意識上の教え込みではなく、体験的に非意識に埋め込む。

認知 思考 行動

意識上の気づき

十分に高める

情動
意識前の気づき

意識レベル

情動喚起刺激

十分に喚起

情動

山崎 (2013c)
Uchida et al. (2014)

授業は徹底的に楽しく、魅力的に

アニメあり
ゲームあり
音楽あり

ただし、科学としての教育である

教育を科学
として成立
させましょう

- ・やり方にエビデンスがある
- ・効果評価にエビデンスがある

◆TOP SELF ベース総合教育

- ・小3(一部小1, 2)~中1まで5年間, 通年実施
- ・心身の健康と適応を総合的に達成

◆TOP SELF オプション教育

- ・適宜実施(小学校中学年以上)
- ・特定の問題を想定した予防教育
- ・各教育は4~12時間実施

→ 10以上のプログラム開発済み



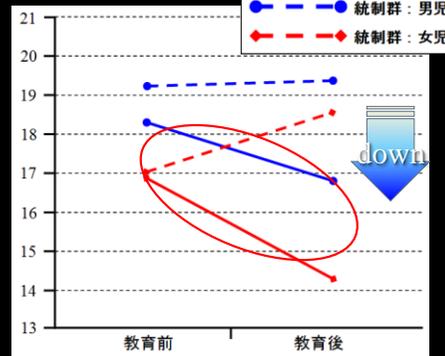
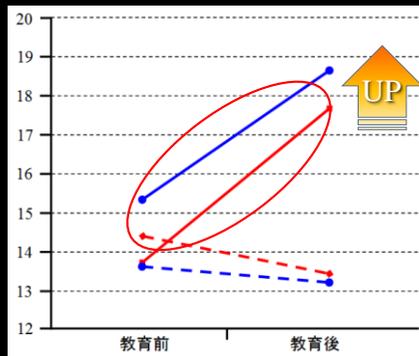
	自己肯定感 自己肯定感	本当の 自己肯定感 自己肯定感	感情の理解 と対処	向 社会性	ソ シヤル スキ ル		
							小1
	4					4	
	4					4	
	8	8	8	8	8	32	
	8	8	8	8	8	32	
	8	8	8	8	8	32	
	8	8	8	8	8	32	
	8	8	8	8	8	32	
	8	8	8	8	8	32	
	48	40	40	40	40	168時間	

いづれも最短4時間から

ベース総合教育の最大時数

効果評価

本当の「自己肯定感」育成プログラム (6年生)



自律的自尊感情

他律的自尊感情

Yamasaki et al., 2018

