

課題「励まし自己肯定感を高める健康教育」

資料「自己肯定感を高める健康教育」

飯村 誠一

「高ストレスで低希望」といわれる日本社会が若者の自己肯定感を低下させている。その根拠となる資料がある。＊国立青少年教育振興機構調査から

◆日米中韓高校生の自己肯定感(%)

	韓国	中国	米国	日本
体力に自信がある	51.6	60.8	72.5	37.9
人とうまく協力できる ほうだ	87.1	89.5	89.4	71.0
つらいことがあっても 乗り越えられる	84.7	80.4	89.8	68.7
いまの自分に満足して いる	70.4	62.2	75.6	41.5
私は価値のある人間だ	83.7	80.2	83.8	44.9

左記の調査で、「今の自分に満足している」は、米国 75.6%に対して日本は 41.5%である。また、「私は価値のある人間だ」は、米国 83.8%に対して日本は 44.9%である。

この結果を見ても、先進国の中で、日本の高校生の自己肯定感の低さは際立っている。

自己肯定感が低いから夢や希望をもてないのか、夢や希望をもてないから自己肯定感が低いのか、今までも度々議論されてきた。私は、後述の方であると考える。たとえ、**周りの人や環境がどうであれ、自分のよい所に気が付き、やりたいことが見つければ、必ず、夢や希望をもつことができる。**そして、夢や希望をもつことができれば、その実現のために努力を続けることができる。努力を続けながら心のエネルギーを高めていけば、自己肯定感は必ず高まり、失敗や困難があっても乗り越えていける力強い自分になれると考える。

各界で活躍されている超一流といわれる人の生き方を見ると、小学校の時期に困難を乗り越え、自分のよい所に気が付き、自分は何をめざすべきか明確に意識している。しかし、決して自らそのような状況になったわけではない。いずれも周りで支える人の励ましの言葉がきっかけとなっている。世界的に有名な映画監督、黒澤明氏 漫画家の巨匠、手塚治虫氏、そして、大リ

ーグのイチロー選手もその一人である。

彼らにとって、どのような励ましの言葉が夢につながるきっかけとなったのであろうか・・・。

それは、「あなたの絵は素晴らしい→（映画の絵コンテに生かされた）」「あなたの漫画はとてもおもしろい。みんなのためにたくさん描いてごらん」「あなたのバッティングセンスはすごい、このまま練習していけば必ずプロ野球選手になれる」というように、相手を理解し、共感的な対話を通しての夢につながる励ましの言葉であった。

さらに、信頼関係が深まれば、励ます相手にとって、耳障りな言葉で、一時的な反発はあっても、必ず思いは通じる。

反面、励ます人を十分に理解しないまま、うわべだけきれいな言葉を並べても、悩み困難を抱えている人を立ち上がらせることは決してできない。

このように、先に励ます言葉を考えるのではなく、まず、共感的な対話で信頼関係を築くことである。相手を理解し、共感し、夢や希望をもたせる励ましが最も大切である。

次に、教育が最終的にめざすものは、子供（励ます相手）の幸福である。それは、どのような時代であっても不変の真理である。しかし、今まで、幸福という言葉は抽象的に使われてきた。私は、教育がめざすものは、子供（励ます相手）の「絶対的な幸福」であるべきだと考える。

それでは、**絶対的な幸福**とは何か？

それは、**環境や周りの人に左右されない、どのような困難な状況であっても揺るぎない幸福感**であると考ええる。

具体的な例を2つ挙げる。

私には、パラリンピックアスリートや障がいがあってもスポーツに親しんでいるの友人がいる。健常者から見れば、身体は不自由であるが、皆、生き生きと活動し、幸福な生活を送っている。

また、私の最も尊敬する友人は、決して経済的には裕福な状況ではないが、

常に周りの人に感謝し、なぜ、そこまでできるの？と思わせるほど、人に尽くす行動を続けている。困難なことをたくさん抱えながらも、心は常に穏やかで、表情は幸福感に満ちている。

パラリンピックアスリートの友人も、尊敬する友人も、「絶対的な幸福」を体得していると私は考えている。

それでは、子供たちを絶対的な幸福へと導いていくためには、どのような人に育てていけばよいのか。

◎常に感謝の心をもつことができる人に

感謝の心は、生物にとって最も進化した状態であるといわれている。

周りの人に、常に感謝の言葉を伝えることができる人であるように。

さらに、たとえ自分にとってマイナスと思われる相手であっても、「この人がいるから私は成長できる」と感謝できるようなハイレベルな心の状態になれば、必ず自身を絶対的な幸福へと導いていくことができる。

◎助言を受け入れ、自分を高めていける人に

どのような相手であっても、人の助言には常に耳を傾け、こだわりをもたずに取り入れていける人であるように。どんなに優秀であっても、自分の殻に閉じこもっていては、それ以上の成長は期待できない。自分にとって有効かどうかは、実践してから判断すればよいことである。

◎より高い目標をめざし、人のために努力を続けられる人に

中途半端な目標、中途半端な努力では、自分にとって最高の状態である絶対的な幸福には到達することはできない。そして、最高レベルの努力を続けるためには、「人のために」という意識は欠かせない。

たとえば、教師であれば、常に最新の知識を吸収し、研修に励み、実践の中で自らの課題を解決しながら、どのような児童生徒、どのような保護者、どのような地域にも対応できるような教師であるように。

教師自身が絶対的な幸福の姿を児童生徒や保護者に示すことができれば、その姿を見て、後続く者が生まれてくると、私は確信する。