

# 1

## 自分を大切に思い、自信を持つために

～自尊感情を育てる（セルフエスティーム）～

### Q 自尊感情（セルフエスティーム）って何？

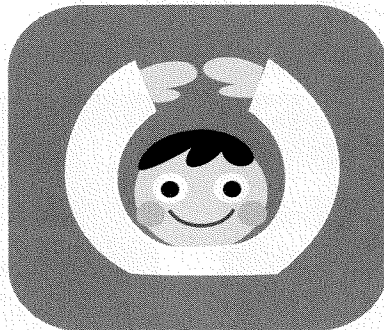
A 自尊感情とは、端的に言うと、今の丸ごとの自分を好きだと思える感情です。自分には素晴らしいところがたくさんあると自覚できるようになることで、自分を大切に思い、自分が好きになり、自分に自信を持つことができるようになる心のことです。

### Q どうして人権教育で自尊感情が大事ななの？

A 自分を大切に思い、かけがえのない存在だと感じると、自分のことを前向きに見つめたり振り返ったりすることができるようになります。そして、周りの人を大切に思えるようになります。このことが、主体的に差別を解消しようとする態度や行動につながります。

### Q 自尊感情を育てるにはどうしたらいいの？

A 学年が進むにつれて、劣等感を持ったり、自分に自信を持てなかったり、自分が人から大切にされていないんだと思ったりする子どもたちがいます。それは、子どもたちにとって、学校生活の中で自分のよさが認められ、大切な存在であると感じる体験が少ないからではないでしょうか。自分を好きになるためには、まず自分のよさを正しく知ることです。それは、人と比較するのではなく、一人の人間として周りの人から認められ、「自分はかけがえのない大切な存在なんだ」という自覚を持つことです。ここでは、いくつかのワークショップを考えました。このワークショップで、子どもたちがお互いのよさを認められるような活動をしてほしいと思います。そして、自分のよさを見つけて自分に自信を持ってほしいと思います。



I'm OK!