



子育てと幼児教育

自尊心のメカニズム

「自分には価値がある」「自分は大切にされている」と感じる感覚である自尊心（自己肯定感）は、子どもがこれからの人生において様々な困難を乗り越え、豊かな人間関係を築いていくための「心の根っこ」となります。

発達心理学者エリクソン（E. H. Erikson）の発達段階理論によると、3～6歳頃の幼児期は「自主性」を育む重要な時期とされています。子どもは自分の意志で環境に働きかけ、様々な挑戦と失敗を繰り返しながら、「自分は物事を成し遂げられる」という信念（自己効力感）を獲得していきます。

この時期に大人が子どもの「やってみよう」という意欲を温かく見守り、適切なサポートを与えることで、健全な自尊心が培われます。

また、臨床心理学者ロジャーズ（C. R. Rogers）が提唱した「無条件の肯定的関心」も重要です。子どもが何か成果を出したから愛する（条件付きの愛情）のではなく、「存在そのものを無条件に受容する」経験こそが、折れない自尊心の強さにつながります。

日常で実践できる接し方

心理学者ドウエック（C. S. Dweck）の研究で

は、「頭が良いね」と能力を褒められた子どもよりも、「一生懸命頑張ったね」と過程を褒められた子どもの方が、困難な課題に対しても諦めずに挑戦し続けることが分かっています。結果の良し悪しではなく、そこに至るプロセスや工夫に光をあてた声をかけましょう。

泣いたり怒ったりしている子どもに対し、まずは「悲しかったんだね」「悔しかったね」と共感し、感情を肯定してあげることが大切です。行動に修正が必要な場合でも、「気持ちには分かるよ（受容）」と「でもこの行動はダメだよ（指導）」を分けて伝えることで、子どもは拒絶されたと感じずに自己存在感を保つことができます。

着替えや片付け、日常の簡単な手伝いなど、子どもが「自分でできた!」と感じられる機会を増やしましょう。大人が先回りして手出しをしすぎず、自分で成し遂げたという感覚を持たせることが、頑丈な自己効力感を育みます。

子どもの自尊心を育むために、特別な教育プログラムや高価な教材は必要ありません。

日々の生活の中で、子どものありのままの姿を受け入れ、小さな挑戦を見守る保護者の皆様の温かい眼差しこそが、何よりの幼児教育となります。今日からの声かけや関わりにおいて、小さな一歩から試してみてはいかがでしょうか。

