

左記の文章は、榎本博明著『自己肯定感は高くないとダメなのか』という本の一部分です。この文章を読み、注意事項に従って次の二つの設問に答えなさい。

設問一 この文章の内容を四〇〇字以内で要約しなさい。

設問二 自己肯定感についてどのように考えるか、あなた自身の経験をもとにして四〇〇字以内で述べなさい。

自己肯定感を高めようという働きかけへの違和感

学校の先生からも自己肯定感を高めようと言われ、塾でも自己肯定感を高めようと言われる。ネット記事を見ても、自己肯定感はどうすれば高められるといったアドバイスが出ている。

そうした世の中の空気ゆえに、だれもが自己肯定感を高めないといけないと思いついでいるようだ。実際、文部科学省の通達もあり、教育現場では生徒の自己肯定感を高めることが重要な課題となっている。そして、生徒の自己肯定感を何とか高めてやらなくてはと思い、先生たちは生徒のことをよくほめるようになった。

でも、いくらほめても生徒たちの自己肯定感は一向に高まる気配がない。そればかりか、生徒の自己肯定感を高める役割を担わされている先生自身、どうも自己肯定感が高くないようだ。そこで、生徒だけでなく先生の自己肯定感を高めるにはどうしたらよいかを検討されたりもしている。

自己肯定感の高くない先生たちが、何とかして生徒たちの自己肯定感を高める役割を担われ、どうしたらよいかに頭を悩ませている。何だか滑稽ではないか。

そもそも世間で言われているような意味での自己肯定感の高い人物が、この日本の社会にどれだけいるのだろうか。さらに言えば、そのような意味での自己肯定感の高い人は、模範にすべき人物なのだろうか。

自己肯定感という言葉が世間に広まったのは、ここ数十年のことであって、それ以前はそのような言葉はほとんど使われていなかった。自己肯定感を高めないといいけないというような圧力もなかった。

ところが、教育界に自己肯定感という言葉が浸透し、生徒の自己肯定感を高めなければといった圧力が先生に重くのしかかるようになった。それによって先生と生徒の関係に好ましい変化が生じたのだろうか。

僕は、むしろ先生と生徒の間に溝ができてしまい、心が触れ合いにくくなって

るのではないかと思えてならない。生徒の気持ちを傷つけてはいけない、生徒をほめて自己肯定感を高めてあげなければならぬなどと言われるため、先生は生徒に非常に気をつかうようになった。

気をつかいすぎる関係って、何だか淋さみしくないだろうか。そんなふうに気をつかっていて、心の触れ合いが期待できるだろうか。ホッネを出し合えるだろうか。

自己肯定感の低い自分はダメなのか？

若者の側も、「自己肯定感を高めなければ」といった社会の空気の圧力によって苦しめられている。

ある中学生は、自己肯定感をめぐる心の中の葛藤について、つぎのように語る。「先生からは、あなたはやるべきことをちゃんとやっているんだから、自分にもっと自信をもつようになって言われるんですけど、宿題や当番をちゃんとやるのは当たり前だし、それで自信をもつて言われても説得力ないっていうか……自信なんてもてませんよ」

別の中学生も、つぎのように葛藤に満ちた胸の内を吐露する。

「日本の若者は自己肯定感が低いから、海外の人たちを見習ってもっと自己肯定感を高めようって言われる。でも、テレビとかでアメリカの自分と同じような歳の生徒がまるで大人みたいな堂々とした態度で意見を言っているのを見ると、とても自分には無理って思ってしまう。自己肯定感を高めるようになって言われるたびに、それが難しい自分はダメなのかなあって落ち込んでしまう」

このように、自分に自信がもてないというのは、けっして珍しいことではない。それなのに自己肯定感を高めるように言われることで、「やっぱり自己肯定感の低い自分はダメなんだ」とますます自信をなくす者も出てくる。

「私は、やっぱり自己肯定感は低いと思う。周りの同級生たちと比べても自信ももてる感じはないし、何かにつけて自分はまだまだ未熟でダメだなあって思う。何とか自己肯定感を高めたいって思うんだけど、どうしたらいいのかわからない」と途方に暮れる者もいる。

そんなときに「こうすれば自己肯定感が高まる」「自己肯定感を高めるコツ」などといった本やネット記事の見出しを見ると、やはり気になってしまう。でも、多くの場合、そのようなものを読んでも自己肯定感が高まることはない。

実際、「こんな表面的なテクニクで、ほんとうに自己肯定感が高まるんですか？ どうも怪しいって感じちゃうんですけど」といった疑問をぶつけられたことがある。そうした疑問をもつのは、とても大切なことだと思う。単純に信じ込むよりも、ず

つと真の自己肯定感に近いところにいるのではないか。そもそもそのような自己暗示的なテクニクで一時的に自己肯定感が得られたとしても、すぐに元に戻ってしまはずだ。

自分は自己肯定感が低いということを認めつつも、その自己肯定感を無理やり高める必要があるのかといった疑問を抱く者もいる。

「周りを見ると、みんなそんなに自己肯定感が高いとも思えない。それでも日常生活はとくに問題なく過ごしているし、ほんとに自己肯定感を高くしないといけないのかなって思う」

「自分に自信があるとか、このままの自分に満足なんて、とても言えない。いつも不安でいっぱいっていう感じがある。でも、それってダメなんだろうか。周りには自信満々なタイプもいるけど、何だか偉そうにしてて、あんなふうになりたいとは思わない。先生は自己肯定感を高めるように言うけど、ああいう鼻につく連中のようになるのがいって思ってるんだろうか」

このように自己肯定感を高めるべきという風潮に対して疑問をもつのは、むしろ健全なことだと思う。(中略)

ほめられても自己肯定感が低い自分はおかしいのか？

自己肯定感を高めるために「ほめる教育」「ほめる子育て」が推奨されている。そのため、ひと昔前と比べて、先生も親もやたらほめるようになっていく。

10年ほど前に、大学生253名と社会人(30代〜60代)91名にほめられた経験や叱られた経験について尋ねる調査を行った。その結果、明らかに先生も親もよくほめるようになっていくことが確認された。

たとえば、小学校時代によくほめられたという人は、大学生では53%なのに対して30代以上では37%だった。小学校時代に先生からよく叱られたという人は、大学生では25%なのに30代以上では42%だった。中学校時代や高校時代に関しても、まったく同じような傾向がみられた。つまり、学校の先生は明らかによくほめるようになると同時に、あまり叱らないようになっていく。

父親からよくほめられたという人は、大学生では34%なのに対して30代以上では20%、母親からよくほめられたという人は、大学生では61%なのに対して30代以上では36%となっていた。つまり、家庭でも父親や母親がよくほめるようになっている。

5年ほど前に、小学校の校長先生たちの集まりの場でアンケート調査を行った際に、ほめることや叱ることについても尋ねてみた。その結果をみると、子どもたち

をほめなければいけない、叱ってはいけないといった社会の空気による圧力が教育現場にも重くのしかかっていることが窺える。

たとえば、「以前と比べて生徒(児童)をほめることが多くなった」を肯定する先生は79・5%、否定する先生は6・8%、「以前と比べて生徒(児童)を叱ることが少なくなった」を肯定する先生は61・3%、否定する先生は20・4%、「生徒(児童)をほめなければならぬ」といった空気が強まっているのを感じる」を肯定する先生が77・3%、否定する先生が4・5%、「生徒(児童)を叱るべきときでも叱りにくくなっている」を肯定する先生が54・5%、否定する先生が22・7%となっている。

このように学校の先生も親もよくほめるようになっていく。それにもかかわらず、自己肯定感の低い若者が減るどころかますます増えているように思われる。

先生たちがあまり叱らず、やたらほめるようになっていくことは、学校に通うだれもが感じていることだと思う。よくほめられるし、めったに叱られることなどない。それなのに自分は自己肯定感が低い。そんな自分はおかしいのだろうか。そのように悩む者もいる。

「先生たちは気をつかって事あるごとにほめてくれる。でも、私の自己肯定感は低いままで。自信なんかないし、いつも不安でいっぱいです。そんな自分はダメ人間なんだろうか、ときどき気分が落ち込みます」

「僕は、先生からよくほめてもらっているから、自己肯定感が高まっていいのに、全然高まらない。自分に自信がないままです。こんな自分は、よっぽど自己肯定感が低いんだろうなって思うと、ますます自信をなくしてしまします」

ほめられても自己肯定感が高まらない自分はおかしいのではないかと落ち込む者がいる一方で、自己肯定感ほめられたくらいで高まるものではないのではといった疑問を抱く者もいる。

「学校の先生は私たちをよくほめてくれます。もちろんほめられればうれしい。でも、だからといって自分に自信がもてるわけではないし、このままの自分でいいとも思えないんです。ほめられて天狗になるようではいけないとも思うし……」

「そもそも先生たちはどうしてこんなにほめてくれるんだろう。ほめられるほどのことをしてるとも思えないのに。どこがおかしい。ほめられていい気になっている同級生を見ると、あんなでいいんだろうかって、批判的な気持ちになる。僕は今の自分あまり好きじゃないし、こんな自分から抜け出したい、もつとちゃんとした人間になりたいって思う。こんな状態で自己肯定感を高めるなんて、どうみても無理です」

そういう姿勢こそが、じつは真の自己肯定感に近づいていくために大切なのではないか。ほめてやれば自己肯定感が高まるはずだといってやたらほめることを推奨する姿勢こそが、あまりに安易すぎるのであって、そうした風潮こそが若者の自己肯定感に悪影響を与えているのではないか。

榎本博明著『自己肯定感は高くないとダメなのか』（ちくまプリマー新書）

注意事項

- 一 各設問の解答の字数が少ない場合は、大幅に減点する。
- 二 解答は縦書きとする。横書きにしたものは無効とする。

