【 親のための読書 】　自己有用感が子どもの自信と社会性を育む③

《 自己有用感が低いと子どもはどうなる？ 》

子どもは、他者からの評価を得ることで自己有用感が高くなります。反対に、誰からも評価されずに自己有用感が低くなるとどうなるのでしょう？ここでは、簡単に自己有用感が低い子どもの特徴を解説していきます。

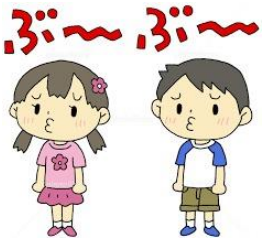
① 自分はダメな人間だと感じる

自分は役に立つ人間だと感じられるような経験をしないと、他者からの評価が得られないため、「自分にはいいところがある」「自分のことが好きだ」と感じられなくなります。そのため、自分に自信を持つことができずに、自分をダメな人間だと卑下するようになってしまいます。

自分のことが好きになれない子どもは、自分の存在価値がないと感じてしまうことで自暴自棄になり、「困っている人がいたら助ける」「人に迷惑をかけずに行動する」といった、基本的な学校や社会のルールに対する規範意識が低くなる恐れがあります。

② うまくいかないとすぐに諦める

自分を必要としてくれる人がいることで、「頑張ろう」と努力することができるのに対して、誰も自分を必要としていない、誰からも期待されてないと感じてしまうと、何事においてもやる気を持てずに、簡単に諦めてしまう傾向にあります。



反対に、うまくいかないことで不満が募るあまり、他者に対して攻撃的になることがあるため、いじめや暴力行為などには注意が必要です。また、家族関係や友人関係において自己有用感が低いと、自分には居場所がないと感じやすいことから、不登校になるケースも少なくありません。

③ 幸せを感じられない

自己有用感は、大人になってからも大きな影響を与えることがあります。以前に行われた内閣府の幸福度に関する研究会の調査によると、「自己有用感が低いと現在の幸福感が低い」という結果が出たことから、自己有用感と幸福感には相関関係や因果関係があると考えられています。（注）10代の頃は、自己有用感が低くても幸福感が高い傾向にあるため、自己有用感が幸福感に直接影響を与えることはありません。しかし、大人になってから自己有用感が得られないと、自分は幸せではないと感じるようになるため、10代の頃の自己有用感の獲得がとても重要になると言えます。

❤ Happy Birthday　12／７‥梅澤ひより さん