



## 【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⑤

### 《 自己有用感と自己肯定感の違いは？ 》

自己有用感と似た言葉に「自己肯定感」があります。意味の違いが分かりにくいいため、混同している方は多いのではないのでしょうか。2つの言葉には大きな違いがあります。



### 《 自己肯定感とは？ 》

自己肯定感とは、文字通り自分に対する肯定的な感情のことで、自尊感情とも呼ばれています。人格形成に重要な役割を果たす感情で、情緒の安定にも欠かすことができません。そのため、自己肯定感が低いと、自分に対して否定的になりやすく、自分に自信を持つことができなくなってしまいます。それに対して、あまり自己肯定感が高すぎると、実力がないのに自信ばかりが先走って、天狗になってしまうことがあります。正しい自己評価ができなくなっているにも関わらず、他者から低い評価を受けることで、自信を失って心が折れてしまう子どもも少なくありません。

### 《 自己肯定感と自己有用感は何が違うの？ 》

自己肯定感と自己有用感には次のような大きな違いがあります。

※「自己有用感」⇒ 他者の評価

※「自己肯定感」⇒ 自己の評価

自己肯定感と自己有用感は、どちらも他者から褒められたり認められたりすることで獲得し、最終的には自分の自信へとつながる感情ではありますが、自己有用感是他者との関係の中で成り立つのに対して、自己肯定感は自分一人でも成立します。

### 《 自己有用感の重要性 》

自己評価のみで得られる自己肯定感とは、強い自信が身につくとはいえ、社会性は育ちません。それに対して、自己有用感を獲得することは、自信や社会性が育つだけでなく、さらに、そこから自己肯定感の獲得へと発展していきます。自己肯定感を単独で身につけるよりも、自己有用感を獲得することによって自己肯定感を高める方が、より確実にさまざまな効果が得られます。

### 《 子どもの自信は日常のちょっとした工夫から 》

自分の子どもに自信を持ってもらいたいと願うなら少し工夫してみてください。子どもの話に耳を傾けたり、褒め方を少し変えてみたり、声かけやスキンシップをとったりしてみてください。例えば、褒めるにしても、褒め方を少し変えて見るだけでも大丈夫です。お手伝いできた時に「お手伝いできるなんて、いい子ね」と褒めるのではなく、「お手伝いしてもらったお陰で、とても助かった」と自分の気持ちを込めることで、役に立ったと感じられます。ほんの少し親が気持ちを変えるだけで、子どもに自信をつけてもらう手助けができます。子どものこれからの成長のために、自己有用感をしっかり伸ばせるように心がけましょう。

「幸福度に関する研究会」(内閣府)