

# 自己肯定感のあり方に関する研究

15H2053 白井千映

## 1. 研究背景と目的

近年、日本の子どもの自己肯定感の低さが取り上げられている。国立青少年教育振興機構（2018）による高校生の自己評価を国際比較した調査では、諸外国と比べて日本の高校生は自己肯定感が低いことが示された。また、同機構の2016年に公表された別の調査では、自己肯定感は進級につれて低下し、中高生になると急激に低くなるという結果が示された。こうした日本の子どもの自己肯定感の低さを踏まえ、政策会議の1つである教育再生実行会議（2017）では、子どもたちの自己肯定感を育むための取組みの推進を求めている。

現在、自己肯定感については数多くの研究がされている。その中で、自己肯定感に影響を与える経験や、自己肯定感が低い子どもの特徴などが明らかになっているが、これらは統計データから得られた傾向であり、個人の特徴や経験に目を向けた調査は少ない。そこで、本研究では、個人における自己肯定感のあり方に着目し、自分の自己肯定感のとらえ方や、それに関する具体的な経験、過去から現在にかけての自己肯定感の変化などを調査する。また、個人が抱えた悩みや受容のあり方、「生きづらさ」、自己肯定感という言葉のあり方について検討することを目的とする。

## 2. 研究方法と対象

本研究では、文献調査、新聞記事分析、インタビュー調査を行った。文献調査は自己肯定感をめぐってどのような議論がされているかを明らかにするために行った。新聞記事分析では読売新聞のオンラインデータベース「ヨミダス歴史館」を用いて、自己肯定感が世間にどのように扱われてきたのか、どのような属性の人や事柄とからめて言及されてきたのかを調べた。

インタビュー調査では、弘前大学の学生（留学生を含む）、現在社会人の卒業生、他大学の学生、高卒の社会人に半構造化インタビューを行った。インタビューは個別に行い、1時間から2時間で実施した。質問は、①自分に自己肯定感はあると思うか／自分の自己肯定感はどのような状態か、②自分の自己肯定感は変化していると思うか、③どのようないきさつで自己肯定感が変化したのか、を中心にした。インフォーマントは表1に示した。

表1 インフォーマント表

インフォーマント	性別(年齢)	属性	所属学部	調査日時
Y	女性(18)	大学生(1年)	人文社会科学部	7月16日
Si	男性(19)	大学生(2年)	人文社会科学部	8月9日
B	女性(20)	大学生(2年)	医学部	9月21日
U	男性(20)	大学生(3年)	教育学部	10月16日
Oi	男性(20)	大学生(3年)	理工学部	8月22日
S	女性(20)	大学生(3年)	教育学部	7月23日
I	男性(22)	大学生(4年)	教育学部	6月15日
K	女性(22)	大学生(4年)	人文学部	2月26日
N	女性(22)	大学生(4年)	人文学部	3月25日
A	女性(22)	大学生(4年)	看護学科(他大学)	7月27日
M	女性(25)	大学生(留学生)	人文学部	8月10日
C	女性(33)	大学生(留学生)	教育学部	8月2日
Ko	男性(26)	社会人(大卒)	人文学部卒	9月29日
O	女性(24)	社会人(大卒)	人文学部卒	9月15日
T	女性(22)	社会人(高卒)	—	3月5日

(注) K、N、Tのインタビューは平成29年度、他のインフォーマントは平成30年度に実施した

### 3. 「自己肯定感」という言葉の中身

自己肯定感という言葉があらゆる分野で使用されていることを踏まえ、提唱者である高垣忠一郎(2004)は自分の言う自己肯定感は「自分のダメなところや弱いところ、悪いところも含めて自分が存在していることはいいことなのだ、許されているのだと、自分をまるごと肯定する存在レベルの自己肯定感である」(p.171)とした。

新聞記事分析では、読売新聞のオンラインデータベースで「自己肯定感」をキーワードに記事を検索した。自己肯定感という言葉は1999年から記事で使用されていた。1999年から2018年9月に掲載された自己肯定感に関する記事は133個であり、閲覧不可能な記事、評がない新刊紹介の記事を除く118個のうち92個の記事で「子ども」とむすびつけられていた。

また、「子ども」に関する記事の内容に着目すると、92個のうち、64個の記事で「このような働きかけや状態などが自己肯定感を高める／育む」あるいは「自己肯定感を高めること、育むことは重要だ」と言及されていた。「子ども」に関する記事の約7割がこうした内容だったことから、新聞記事において、自己肯定感は「高めたり育んだりした方がいいもの」「低くてはいけないもの」というイメージとともに発信されていた可能性が考えられる。

次はインタビュー調査から見てきた個人における自己肯定感を見ていく。

## 4. 個人における自己肯定感

### 4-1. 自己肯定感の状態と変化

インタビュー調査において、自分の自己肯定感の状態について言及したのは15人中12人で、「高い」「低い」以外に、「ある」「ない」「まだまだ不十分」ととらえている人がいた(表2)。そして、その状態に関連することとして「前向き思考」「マイナス思考」といった自分の気質的な側面を挙げる人、「自分を褒めるようにしている」「反省や後悔をすることが多い」などの意識や日常的な経験、「中学生のときの部活動で失敗した」といった過去の具

体的な失敗経験を現在の自己肯定感の状態とむすびつけていた。

表2 自己肯定感の状態とそれに関連する意識・経験

自己肯定感の状態	インフォーマント	状態に関連する意識・経験
自己肯定感は「高い」	Oi (3年男性) ①	自分の頑張りをすぐ認める
	U (3年男性) ①	—
	S (3年女性)	自己肯定感が下がることを言わない
	A (4年女性)	自分は前向き思考 高い自己肯定感を維持したい
	Ko (社会人男性)	自分のことを褒めるようにしている
自己肯定感は「ある」	Y (1年女性)	—
	C (留学生女性)	—
	M (留学生女性)	周囲と違う自分を気にしない
自己肯定感は「低い」	Oi (3年男性) ②	小学生のとき同級生に仲間外れにされた
	O (社会人女性)	マイナス思考になることが多い 他者よりもできない自分を意識する
自己肯定感は「ない」	Si (2年男性)	中学生のとき部活動で失敗した
自分を肯定することは「あんまりない」	B (2年女性)	反省や後悔をすることが多い
自己肯定感「まだまだ不十分」	U (3年男性) ②	自己肯定感をもっと高めたい
自己肯定感について考えたことがない	T (社会人女性)	自己肯定感という言葉を知らない

(注1) インフォーマントが複数回答した場合は①～②で分けて示した

(注2) 「—」はインフォーマントが言及しなかった、あるいは筆者が確認しなかったことを示す

自己肯定感の変動について、ここでは、その人にとって良い方向に変化した経験を「プラスの経験」、良くない方向に変化した経験を「マイナスの経験」と表現する。15人のインフォーマントのうち11人がプラスの経験に関して言及し、そのうち8人が他者や集団などとの関わりにおける経験を挙げた(表3)。マイナスの経験においては15人中13人が言及し、言及した全員が他者や集団との関わりにおける経験を挙げた(表4)。具体的には「他者から働きかけがありプラス/マイナスに変動」「一方的に他者や集団を意識してプラスに変動」「他者より劣っている自分を意識してマイナスに変動」「他者との関わりの中で自分がどうであるかを意識してマイナスに変動」「他者としての自分を意識してプラス/マイナスに変動」などが見られた。自分を肯定すること、否定することには、自分自身の他に他者や集団が関わっていると言える。

また、過去から現在にかけての自己肯定感の変化については自分の自己肯定感小学生から現在まで一貫して向上あるいは低下するもの、一貫しているというよりはその都度変化するもの、人生の段階における重要なものの変化や願望に伴って得られる期間が延びたり得るための基盤が変わったりするもの、などのとらえ方があった。

表3 他者・集団との関わりによって自己肯定感がプラスに動いた例

	インフォーマント	関わる他者	出来事	それについての意識
他者からの働きかけ	I (4年男性) ①	親 先生 先輩	褒められる	自己肯定感が上がる
	I (4年男性) ②	親 先生 先輩	自分を案じて叱ってくれる	ただ怒られたときとは違って「こうしなきゃ」と自己肯定感が上がる
	C (留学生女性)	先生	面白いと言われる	「面白い=100点」ではないのに自己肯定感が湧いてきた
	O (社会人女性)	上司	心配される	この人についていこうと思った物事をポジティブに考えた
	U (3年男性) ①	友人 後輩	信頼される	自分は認められているのかな
	U (3年男性) ②	友人	自分の欠点を受け容れてくれる	欠点も含めて自分として関わってくれる人がいると感じて自己肯定感がついた
	A (4年女性) ①	意中の相手	好かれる	前向き思考になる
	K (4年女性) ①	所属団体の人	頼りにされる	—
	S (3年女性) ①	アイドル	間接的に肯定される	「これでいいじゃん」と自分の現状を認めた
者としての自分(自分から働きかける、他者意識)	Oi (3年男性) ①	親	謝らせた	自分は間違っていないと思った
	S (3年女性) ②	ルールを守っていない人	他者が守っていないルールを守る	自分は頑張っている
	U (3年男性) ③	所属する学生寮	役割を果たす	頑張ることができた
	K (4年女性) ②	所属する団体	団体の中で役に立つ	—
	Oi (3年男性) ②	理想の姿ではない過去の自分	現状を受け容れる	理想の状態ではないことをそこまで気にしなくなった
	S (3年女性) ③	ルールを守る現在の自分	ルールを守る	「守れた」と思う
す成果がわかりやすい経験	Ko (社会人男性)	多忙だった過去の自分	自分を褒める	どこかで「自分、これでいいわ」と自分を褒めないと壊れる
	A (4年女性) ②	所属する部活動	技術が上達した	自分は団体に必要だ
	B (2年女性)	所属する部活動	コンクールで優勝した	苦勞してよかった、やっていたよかった
U (3年男性) ④	成功した過去の自分	テストで好成績をとる	「(自分が)あー、やばい」と思った	

(注1) インフォーマントが複数回答した場合は出来事を①～④で分けて示した

(注2) 「—」はインフォーマントが言及しなかったことを示す

表4 他者・集団との関わりによって自己肯定感がマイナスに動いた例

	インフォーマント	関わる他者	出来事	それについての意識
他者からの働きかけ	Oi (3年男性) ①	親	褒められない	自分はだめだ
	O (社会人女性) ①	親	やっていたことに口を出される	否定されてイライラした 自分でやることに自信をもてない
	O (社会人女性) ②	親	愚痴を聞かされる	聞き役に徹する自分がいた 自分の意見がしゃべれない
	S (3年女性) ①	親 先生	認めてもらえない	もっと頑張らないといけない 自分はまだまだだ
	I (4年男性)	親 先生 先輩	叱られる	自己肯定感が下がっていく
	B (2年女性) ①	先輩	叱られて反省する	物事ができなくて落ち込んだ
	C (留学生女性)	上司	やりたいことを阻止される	自己肯定感がマイナスになった
	Oi (3年男性) ②	同級生	仲間外れにされる	人よりは自己肯定感が低いかもしれない
他者より劣っている自分を意識	Si (2年男性) ①	友人	受験に合格するのが遅かった	劣等感を感じた
	U (3年男性) ①	友人	学校生活を頑張れていなかった	「あいつらはできてるのに自分はできてないな」
	Oi (3年男性) ③	同級生	中学・高校進学	自分よりも勉強ができる人がいて自分の身の程を知った
	O (社会人女性) ③	同級生	高校進学	レベルが同じ人の中でできていない自分を意識した
	N (4年女性)	同級生	高校・大学進学	自分よりもできる人の多さに落ち込んだ
	B (2年女性) ②	所属する部活動の人	自分よりも上手な人の存在	部員と比べると自分は上手だと思えなかった
	O (社会人女性) ④	同僚	同僚が仕事に励んでいる	「自分全然だめだな」
	M (留学生女性)	周囲の人	失敗経験	周りと比べて自分はできない、価値がない
他者との関わりの中で自分がどう意識	K (4年女性)	妹 周囲の人	キャラがかぶる	自分が存在する意味がない
	S (3年女性) ②	周囲の人	1位をとれない	自分の何にも自信がなかった
	Y (1年女性)	同世代の人	共感を得られない	周囲から自分はずれている
	A (4年女性) ①	意中の相手	振り向いてもらえない	「もっと努力しなきゃいけない、自分じゃだめなんだ」
	A (4年女性) ②	接する患者	できることが少ない	自分は無力だ
	Si (2年男性) ②	部活動	部長として部員をまとめられなかった	自分はだめな人ではないか
	他者としての自分を意識	Si (2年男性) ③	失敗した過去の自分	受験に失敗した
U (3年男性) ②		うまくいかなかった過去の自分	大学生活がうまくいかない	自分は案外なにもできない
O (社会人女性) ⑤		理想に遠い現在の自分	理想とは逆の動きをしている	自分は「くそやろう」だと思う

(注) インフォーマントが複数回答した場合は出来事を①～④で分けて示した

## 4-2. 自己肯定感のあり方

### 4-2-1. 自分を肯定できないという悩み

インタビューにおいて、インフォーマントの中には悩みや過去の失敗を自己肯定感の状態や変化とむすびつけた人がいた。この項からはインフォーマントの語りの一部を紹介する。

Sさんは、親や先生から「形の残るフィードバック」をもらうためにつねに頑張っていたが、親が可愛がるのは妹で、「妹側」になろうと努力しても結局自分を肯定できなかったと

いう悩みを話した。あるラジオ番組を聞いたことをきっかけにその悩みを乗り越えたあとは、自分で自分を肯定できるようになり、それまでの自分は「生きづらい考え方をしていた」と語った。この語りから、他者への期待や親子関係が自分を否定する背景にあったと言える。

#### 4-2-2. 失敗経験と自己肯定感の関わり

Siさんは、中学時代に部活動の部長を務め、そこで部員をうまくまとめられなかったという失敗を語り、現在もこの失敗を引きずって自分を肯定できないことを話した。一方で、中学と高校で寮生活をしていたUさんは、大学から一人暮らしを始めたところ、できると思っていたことができなくなり、そのことで自己肯定感を失った。Uさんはその後自然と回復し、自己肯定感を失うようなことがまたあったら大変だと思い、現在は安定した自己肯定感を目指している。

また、Iさんは大学受験に落ちたが、「やりきった感」を感じ次も頑張れると思った経験を通して、失敗を後悔するのではなく「欠点をどう改善するかを考えること」で自己肯定感を上げることができると考えたという。このことから、失敗がすべて自分への否定につながるのではなく、その人の取り組み方によってはポジティブなものとしてとらえられる場合や、これからどうするのかという将来への展望も含まれている場合があると考えられる。

#### 4-2-3. 他者と自己肯定感の関わり

Yさんは、好きなアニメについて周囲の人から共感してもらえないという悩みを自己肯定感の低下とむすびつけた。小学3年生のときにそのアニメを知ったYさんは、最初のうちはアニメを周りに勧めていたが、中学の時に同級生に「絵が古い」と否定されてからは自分から勧めることをしなくなった。この場合、好きなものを他者と共有できるかどうか自己肯定感の状態につながっていたと言える。さらに、好きなものを否定されたことで他者への関わり方が変化した点については、自分の受容のあり方が他者との関わり方に反映されていた可能性も考えられる。

### 5. 考察

#### 5-1. 自己肯定感を自分の中に構成する

インタビューにおいて、個人は、自己肯定感という言葉を用いて、過去の経験や現在の状況などと自己肯定感をむすびつけながら、自分をどのように受容しているのか、あるいはしていないのかを語った。

人が自分の人生を語ることに、やまだようこ(2000)は『私たちは(中略)一瞬ごとに変化する日々の行動を構成し、秩序づけ、「経験」として組織し、それを意味づけながら生きています(中略)個々の要素が同じでも、それをどのように関連づけ、組織立て、筋立てるかによって、人生全体の意味は大きく変化します』(p.5)と述べた。新聞記事では「自己肯定感に影響を与える」働きかけについて多くの言及がされていたが、これらが個人の自

己肯定感を変動させているというよりは、私たちは、個々の視点から日々のあらゆる出来事を経験として意識し、それを自己肯定感の状態や受容のあり方にむすびつけることで自分の中に自己肯定感を構成し、位置づけているのではないだろうか。失敗経験について言及した数人のインフォーマントの自己肯定感が異なる状態であった例から、本人がその経験と自己肯定感をどのように関連づけているのかによって、自己肯定感のあり方が異なっていることがわかる。

## 5-2. その人の自己肯定感の中身を見ていく

インフォーマントの中には、自分を受容できないまま生きることを「しんどい」と感じている人や、抱えていた悩みを乗り越えて自分を受容する前までの自分は「生きづらい考えをしていた」と話した人がいた。インタビューを通して、自己肯定感という概念は、個人によって、生きやすさや生きづらさ、他者との関わり方に関係している感覚であることを実感した。では、自己肯定感が高くあるべきなのか。

重要なのは、新聞記事にあったような、自己肯定感という言葉や関連しそうな経験を取り上げて自己肯定感を向上させようとする動きではなく、個人がどのような言葉を用いながら、いかに自己肯定感を自分の中に構成して位置づけているのか、それがどのように変化しているのかを見ていくことだと考える。その先に、その人がどのような悩みを抱え、どのように自分を受容しているのか、他者とどのように関わりながら社会関係を築いていこうとしているのかが見えてくるはずだ。そのとき自己肯定感、その人の生き方や受容のあり方を紐解くうえで重要な言葉だと言える。

## 参考・引用文献、URL

高垣忠一郎 (2004) 『生きることと自己肯定感』 新日本出版社

やまだようこ他 (2000) 『人生を物語る』 ミネルヴァ書房

教育再生実行会議 (2017) 「自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上 (第十次提言)」

<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/kyouikusaisei/teigen.html> (2018/5/28 最終アクセス)

国立青少年教育振興機構 (2016) 「青少年の体験活動等に関する実態調査(平成 26 年度調査)」

[http://www.niye.go.jp/kenkyu\\_houkoku/contents/detail/i/107/](http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/107/) (2018/5/28 最終アクセス)

国立青少年教育振興機構 (2018) 「高校生の心と体の健康に関する意識調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-(平成 30 年)」

[http://www.niye.go.jp/kenkyu\\_houkoku/contents/detail/i/126/](http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/126/) (2018/5/28 最終アクセス)

読売新聞記事検索サービス「ヨミダス歴史館」

<https://database.yomiuri.co.jp/rekishikan/> (2018/12/26 最終アクセス)