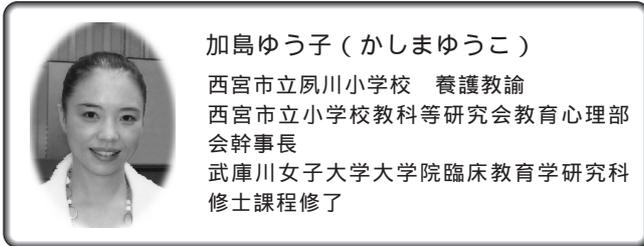


「私は私が好き・・・自尊感情の高い子どもを育てたい」

～生活実態アンケートからの検証～

西宮市立夙川小学校 養護教諭:加島 ゆう子



加島ゆう子(かしまゆうこ)
西宮市立夙川小学校 養護教諭
西宮市立小学校教科等研究会教育心理部
会幹事長
武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科
修士課程修了

はじめに

昨今の学校現場では、不登校、いじめ、学級崩壊、少年犯罪の低年齢化など、さまざまな問題に直面しています。これらの問題の背景には、子どもたち自身が自分を大切にしようとする「**自尊感情**」(自尊感情とは「自分に対する肯定的な感情」・「自分で自分を価値あるものとする感覚」と定義されていますが、私たちが使う普段の言葉で言い換えれば「自分が好き」・「自分って素敵だ」というような感覚といえます)の欠如や、自己の問題を自分の力で解決してこなかった結果、依存的になり、自信をなくし、自己を好きになれなくなっていることなどが指摘されています。このような問題の背景には、徐々にではありますが複雑に姿を変えていった家庭や学校、社会などの変動による影響が大きく「自己中心的な子」、「言動が粗暴な子」、「すぐにパニックになる子」、「他人とうまくコミュニケーションがとれない子」、「親の前でよい子に変身する子」などが増加傾向にあり、これらのことは親の養育態度の変化にも対応したものと いえます。

私はこのような社会と生活文化の変化に伴い、粗暴な行為や非行を引き起こす子どもたちの心の内面やその背景を調査分析したいと考え、平成17年11月、西宮市立小学校校長会の了承のもと、武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科と西宮市立小学校教科等研究会教育心理部会とが共同で、市内の小学校(37校)に在籍する児童24,849人とその保護者へ49項目からなる生活実態アンケート(ローゼンバーグの自尊感情尺度を含む)を実施しました。その結果、「睡眠や食事、運動などの基本的な生活習慣のみだれ」、「テレビゲームの普及による遊びの変容と映像メディアとの関係」、「親子のコミュニケーションのずれ違い」などが、子どもの自尊感情に大きく影響を及ぼしていることが検証されました。

調査の概要

1. 調査の対象

西宮市立小学校37校に在籍する児童24,849人とその保護者19,175人

2. 調査期間

平成17年10月下旬から平成17年11月下旬

3. 自尊感情尺度項目のスコア化及びカテゴリー化

ローゼンバーグ(1965年)の自尊感情尺度を用い(児童用に白石訳)、回答児童の自尊感情の度合いをスコア化し、「自尊感情高群」の子どもたちと「自尊感情低群」の子どもたちを抽出し、比較検討しました。

結果と考察

(紙面スペースとの関係から本誌では骨子・概要のみを掲載し、詳細な説明文、解説図表等は割愛させていただきました。)

夜型生活が子どもの生きる力を奪う!?

保護者への調査で「睡眠・食事・運動のうち何を一番大切に考えていますか?」と尋ねたところ58.1%が『食事』と答え、『睡眠』と答えたのはわずか24.1%にとどまりました。睡眠が人間の発育と発達に及ぼす影響、とりわけ脳の健康にどれだけ影響を及ぼすかを考えると、これは大変危険です。睡眠は体の疲れをとる(脳を休ませる)だけでなく、成長期の子どもたちにとって大切な成長ホルモンの分泌を促し、免疫力を高めるといった役割を持っています。今、子どもたちの心身の健康を蝕む一番大きな要因が慢性化した睡眠不足だといわれています。大人も子どもも多忙化する日常の中で睡眠時間を削り「睡眠覚醒リズム障害」などという現代病も出現しています。(中略)

睡眠がしっかりとれて初めて食育につながる

睡眠は子どもの食生活にも影響を及ぼします。例えば「食欲」と「食事の楽しさ」について考察してみましょう。「ふだん食欲がありますか」という質問に、睡眠を9時間以上とっている子どもと6時間以下の子どもとを比較すると、いずれも9時間以上睡眠をとっている子ども(以下「9時間以上の子ども」という。)の方が肯定的です。また、朝食の摂食状況でみると、9時間以上の子どもは、91.8%が毎朝必ず食べていると答えており、6時間以下の子どもでは摂取率が69.5

%まで減少しています。睡眠不足の子どもたちが朝食を摂らない理由として、起床時間が遅くなり食べる時間がないというほかに、先述の食欲との関連でも分かるように、食欲がわかず朝ごはんを食べられないということがあのではないのでしょうか。つまり「早寝・早起き・朝ごはん」は密接につながっているといっても過言ではありません。

よく寝る子どもは自尊心が高い！！

次に、自尊心との関連で睡眠を考察しますと、自尊心の高い子どもたちは84.4%が9時間以上睡眠をとっていると答えています。自尊心の低い子どもたちは8時間以下という回答が半数を占めています。また、自尊心の高い子どもたちはしっかり睡眠がとれているため、朝はすっきり目覚めると答えています。就寝時間帯を比較すると、自尊心の高い子どもたちは21時台に就寝するという回答が43.4%と最も多く、22時台が39.0%、23時以降に就寝するという回答が11.6%でした。それに対し、自尊心の低い子どもたちは21時台の就寝は20.1%で、22時台が38.4%、23時以降に就寝するという回答は39.4%でした。

ゲームとテレビ・外で遊ばない子どもの身体が危ない！！

- テレビやゲームが子どもの心と体に及ぼす影響 -

文部科学省が2007年10月7日に公表した「子どもの体力・運動能力調査」では、子どもの走る、跳ぶ、投げるなどの体力や運動能力が、ピーク時の1986年と比べると大きく下がったが、この10年間に限ると低下傾向がかなり鈍化しているという報告をしています。専門家はこのことを「運動が少ないライフスタイルが定着し、これ以上は下がらないとも考えられる」と見ています。(中略)

内閣府「第二回青少年の生活と意識に関する基本調査報告書」(2001年)によれば、「小学4～6年生」及び「中学生」の休日の過ごし方で一番多いのが、「テレビを見る」「漫画を読む」で、それと並んで「テレビゲーム、カードゲームなどの室内ゲーム」と答える者の割合が多いと報告しています。具体的には「小学4～6年生」の56.8%、中学生の46.8%が休日に『テレビゲーム、カードゲームなどの室内ゲーム』をして過ごすと言っています。

私の調査では、平日1日あたりテレビゲームをする時間は男女合わせて全体で「1時間未満」が38.1%で最も多く、次いで「1時間～2時間未満」が37.0%、「2時間～3時間未満」が12.4%、3時間以上と答えている者が12.3%でした。この結果を、同時に行った保護者対象の調査と照らし合わせて見ると、子どもがゲームをしている時間を「1時間未満」と思っている親が43.1%で、「1時間～2時間未満」が43.8%、「2時間～3時間未満」が9.9%、「3時間以上」が2.7%であり、子どものテレビゲーム接触に対し、保護者

の認識にズレが生じていることが分かります。平日にテレビゲームをする1日あたりの平均時間は、全体で86.3分となり、テレビ・ビデオ・DVDの平日平均視聴時間145.7分と合わせると約4時間近くをテレビの前で過ごす計算になります。また、テレビゲームの遊戯時間と精神的身体的症状との関連性について調査した所、「疲れていると感じるか」「イライラするほうか」「何をしてもおもしろくないと感じるか」など7項目について、「よくなる」「時々なる」と答えた者の合計を遊戯時間とクロスさせた結果、どの項目においても、テレビゲームの遊戯時間が長いほど、これらの症状を示す子どもの割合は増加しました。

テレビゲームの遊戯時間とテレビ・ビデオの視聴時間を自尊心との関係でみると、自尊心の高い子どもはテレビゲームで遊ぶ時間もテレビやビデオを見る時間も短いことが分かります。これは自尊心が高い子どもほど「自己コントロール力」が働くためと考えられます。

子どもの基本的生活習慣の確立と自尊心

今まで述べてきた調査結果等を符合すれば、睡眠・食事・運動などの基本的生活習慣と自尊心との高低には非常に高い相関関係があることが証明されました。また、学力面においても文部科学省が実施した「全国学力調査」(2007年)では、朝食を毎日食べる子の正答率は全ての科目で高く、テレビゲームやインターネットにのめり込む子は正答率が低い傾向が見られました。このことから新聞各紙は子どもの成績には生活習慣も影響していると取り上げました。

基本的生活習慣の身についた規則正しい生活が学習意欲の高さを支えており、学習意欲の高い子どもはセルフコントロールも高く、逆に生活習慣の乱れている子どもは学習意欲も低い傾向にあるということがいえます。

親子の会話がある、楽しい家庭が子どもの心を育てる一親に話を聴いてもらっている子どもの自尊心は高い -

「家族とよく話す」「悩みを相談できる相手がいる」と答えている子どもたちは自尊心が高く、「家族とあまり話さない」「悩みを相談できる人がいない」と答えている子どもたちに自尊心の低下がみられます。この質問を保護者にしたところ約80%の保護者が「子どもとよく会話をしている」と答えており、自尊心の低い子どもたちの回答と大きな開きがあります。このことは、自尊心の低い子どもたちは、親に自分の話を聴いてもらっているという実感が持ててないためではないかと考えられます。親は我が子と会話をしているつもりでも、それは対話にはなっておらず、「一方的な説教」になっていないのでしょうか。親がしゃべりすぎると子どもは気持ちを話さなくなります。子どもの気持ちをしっかりと聴いて受容する姿勢が子どもの

自尊感情を高めることになるのです。

まとめ

普通に見える子どもに隠された危うさ

今から11年前の1997年、兵庫県の神戸市で小学校6年生の男児が、当時中学校3年生の少年に惨殺されるという事件が起き、その7年後の2004年には、長崎県佐世保市の小学校で6年生の女子児童が同級生を殺害するという事件が起きました。これらの事件に共通しているのは「問題のない普通に見える子ども」による特異な犯罪であったことです。この問題のない普通に見える子どもに隠された危うさが、子どもの自尊感情と生活実態をクロスすることで見えてきたように思います。(中略)

人は一度死んでも生き返る！？

本調査において、人は一度死んでも生き返ると回答している子どもは全体で23.6%でした。「兵庫・生と死を考える会」が実施した「**子どもの死生観に関する意識調査(2004年)**」によると「もし、自分が死んだとしても生き返れると思いますか？」の問いに「生き返る」・「たぶん生き返る」と答えた子どもが20%あり、死の絶対性に揺らぎが生じていると報告しています。また同意識調査では、「テレビを見ているとき、人をなくったり殺したりする場面が出てきたらどうしますか？」の問いに「よけい興味を持って見る」と回答した子どもに「生まれ変わる」と回答した割合が多く、その子どもたちはテレビゲームの時間も最も長く相関関係があります。また、チャットやホームページの閲覧などパソコンと向き合っている時間が長いという者の割合が高く、パソコンの方が友だちと話をするより楽しいと答える割合も高いと報告しています。凶悪犯罪を犯した少年たちはその動機として「人を殺してみたかった」「人が死ぬのを見たかった」「人の首を切ってみたかった」等と供述しており、彼らの部屋からはホラービデオや小説、格闘ゲームなども多く見つかっています。このように、子どもたちの身近にある情報メディアが生命の有限性に強い影響力を持ち、**バーチャル(仮想的)な世界とアクチュアル(現実の)な世界との混同が生じていることは間違いないのです。**このように子どもたちが残虐なホラーものにひかれ、強い刺激にのめり込み、人を傷つけることに快感を感じる異常な感覚の背景にあるものと自尊感情とは大きく関連しているものと考えられます。

ローゼンバーグは自尊感情について自分を「**非常によい(very good)**」ととらえる場合と「**これでよい(good enough)**」ととらえる場合の2つの異なる意味を指摘しました。ローゼンバーグは後者の立場に立って自尊感情尺度を作成したのです。つまり、自尊感情が高いということは、他者と比較して優越感や完全性を感じるのではなく、自分自身の価値基準に照らして自分

を価値ある人間だと尊重することだとしています。しかし、現代の子どもたちは常に身近な大人たちから「非常によい(very good)」を求められ、他者と比べられることを余儀なくされ「これでよい(good enough)」という感覚に落ち着くことは非常に困難な状況におかれているのではないのでしょうか。その追い込まれた状況の中で生きる子どもたちは、最後には大人たちから認められることを諦め、自分自身を守るために現実社会から逃避し、人を傷つけることで自分の完全性を証明し、自尊感情を優位に保とうとしているように感じます。しかし、それは、決して健全な自尊感情とはいえず、歪んだ自尊感情といえます。このように歪んだ自尊感情をもった子どもたちの危うさを全ての大人たちが理解し、幼少期から子どもの健全な自尊感情を育てることを意識した関わり方をしていかなければなりません。また、子どもたちにゲーム機やパソコン、携帯電話などを与える大人自身が、メディアが与える子どもへの影響力の大きさを認識・了知し、安易に与えないことが大切であり、与えてしまった場合は放任するのではなく、きちんと大人の管理のもとで規制とルールを設けることが必要です。

親子のスキンシップとコミュニケーションの大切さ

子どもは幼少期の親との良好な愛着関係をつなぐ中で基本的自尊感情の土台を築きます。当然この土台が築かれる場所は家庭であり、この家庭が心の拠り所になっていれば、子どもたちは外で少しくらいいやなことがあっても「お帰り」の声でほっと出来、外であつたいやなことを聞いてもらい、その辛い気持ちをしっかり受け止めてもらえることで子どもは自然に元気を取り戻し、自分で問題を解決する力を発揮できるようになるのです。家庭が子どもの**心の居場所**になるためには子どもたちが「家が楽しい」・「家にいるとほっとする」と思えること、そして「自分は家族にとってかけがえのない存在」と思えることが大前提になります。さて、現実はどうでしょう。

平成17年2月に内閣府が発表した「**低年齢少年の生活と意識に関する調査**」の中で「家庭の楽しさ」を問うたところ、「楽しい」と答えた者が全体の97.4%で、小学生が98.7%、中学生が96.1%とほとんどの子どもたちは家庭が楽しいと答えています。平成12年度の調査と比較すると、「楽しい」と答えた者が3.7%上昇し、「楽しくない」と答えた者が3.4%低下し、また、「ほっとできる場所はどこか」という問いでは、家と答えた者の割合が86.0%、学校と答えた者が8.8%、塾や習い事と答えた者が1.0%でした。この「ほっとできる場所」は家庭が楽しいほど高く、「楽しくない」場合には56.4%でしかないのです。つまり家庭生活が楽しいものでない場合、**家庭の居場所機能は低下する**のです。

子どもたちにとって家庭は楽しいものであり、両親

が自分をかけがえのない存在だと認めてくれているという所属感や受容感を感じられることが大切です。親子間で豊富なコミュニケーションがあり、何でも相談できる関係性があることが子どもの自立を促し、積極性を育てるのです。

【引用及び参考文献等】(抄)

白石 大介：2006 生活病理・生活臨床に関する基礎的研究
武庫川女子大学大学院 臨床教育学研究 第13号 1-12

臨床教育学研究科
兵庫・生と死を考える会2007子どもたちに伝える命の学び
東京書籍

Rosenberg,M:Society and the adolescent self-
image Princeton University Press

夢はぐくむ教育のまち

“本”ってすごい“本”って楽しい

西宮市子ども読書活動推進計画

読書は私たちの人生をより豊かで魅力的なものにしてくれます。市は子どもたちが早い時期から多くの機会に読書に親しむことができる環境づくりを目指します。

問合せは中央図書館(0798-33-2001)へ。

子どもが読書に親しむ環境づくり

西宮市子ども読書活動推進計画は、おおむね18歳までを対象に早期から子どもが読書に親しむことの出来る環境づくりを目指して、10月からスタートしました。計画期間は平成24年度までの5年間で

す。関係者の情報交流する場を設け、そこで得た情報を子どもや保護者に提供するなど、読書に親しむ機会をつくっていきます。

子どもたちが「本」ってすごい「本」って楽しいと感じられるようになることを目標に取り組んでまいります。

基本方針

現代の子どもたちは、テレビ、ビデオ、インターネット等の情報メディアの進展と普及により、様々な分野において多くの恩恵を受けています。しかし、一方では、子どもの生活環境や生活習慣は大きく変化し、活字離れ、読書離れが進むとともに、人と人との直接的なふれあいやコミュニケーションの機会が徐々に減ってきています。

そうした時代にあって、いま読書の意義が見直されています。

読書は、知識の習得だけでなく、人の生き方や考え方を教えてくれ、私たちの人生をより豊かで魅力あるものとしてくれます。小さいときに本を読む喜びを知ることは、その子の将来にとって大きなプラスとなります。

「西宮市子ども読書活動推進計画」は、市として読書をどう考えていくのかを示すとともに、図書館や学校、地域、家庭などが連携しながら、読書活動

を推進していく環境づくりのための具体的な取り組みを明らかにしようとして策定したものです。

子どもの自主性を尊重

子どもたちには、様々な読書体験をとおして、その中から自分の楽しみや喜びを見つけられるようにしていきます。幼いころからできるだけ多く本に親しむ機会をつくれるよう、大人が環境を整備することが必要です。子どもが「本を読みたい」と思うように読書環境を整えます。

大人が手本となるよう、理解と協力を求めます

大人が本を読む姿を見せることも必要です。

読み聞かせや一緒になって本を読むことで子どもの関心を引き出すばかりでなく、大人自身が読書に親しむ姿を見せることの大切さを保護者などに訴えていきます。

関係機関は読書環境の整備を図ります

図書館をはじめ保育所や幼稚園、子育て総合センター、児童館、学校などで、本に出会い親しめる機会を多く提供していきます。

地域団体やボランティアグループなどの催しで、読書を奨励するような取り組みと協力を求めています。また、関係機関や団体がお互いの活動内容などの情報交換ができるよう努めます。

おわりに

子どもと好きな本の話をするなど読書をとおして、子どもとの会話がにぎやかになるのは、楽しいことと思います。

皆さんも、家庭で子どもと一緒に読書を楽しむひと時を過ごしてください。



北口図書館での読み聞かせの様子