

※本稿は、船津徹著『失敗に負けない「強い心」が身につく 世界標準の自己肯定感の育て方』（KADOKAWA）の一部を再編集したものです。

「根拠のない自信」が挑戦するパワーを生む

国立青少年教育振興機構が、米国、中国、韓国、日本の高校生を対象に行った意識調査（2018年）があります。この中で、「私は価値のある人間だと思う」という質問に「YES」と答えた割合は、日本人は44.9%でした。対して、米国は83.8%、中国は80.2%、韓国は83.7%といずれも高い数字が出ています。日本人は謙遜しますから多少、色をつける必要がありますが、それにしても「自分は価値がある」と答えた高校生が44.9%というのは低すぎる数字です。裏返せば、「自分に価値がない」と感じている高校生が半数以上いるということです。

自己肯定感の定義はさまざまですが、この感情を支えているのは、「自分是可以る」という「根拠のない自信」であると私は考えています。「自分是可以る」と信じている人は、逆境や困難に直面しても、チャレンジを繰り返し、成功体験を積み重ね、「根拠のない自信」を「根拠のある自信」に変えていくパワーを持っています。これとは反対に、「根拠のない自信」が小さいと、「失敗するのではないか」という「不安」が目の前に大きく立ちはだかり、一歩が踏み出せなくなり、新しい挑戦がしにくい、人生に対して消極的な態度が形成されてしまうのです。

子供の不安は親世代の不安の反映

今、子育てをしている親の多くは、日本のバブル経済後に社会人になった人たちであり、高度経済成長期の社会が持つ楽観性や明るさを経験したことがありません。日本が自信と活力を失い、未来への夢や希望が描きづらい環境で育ってきた世代ですから、子どもの将来にも漠然とした「不安」を持っているのです。

また、今の子どもたちが社会に出る20年後には、第4次産業革命とも言われるIoT（もののインターネット化）、ビッグデータ、AI（人工知能）などをはじめとする技術革新が進展し、私たちの仕事や生活のあり方を大きく変える超スマート社会が到来すると言われてしています。そのときに子どもを育てられるのでしょうか？ 親たちはとまどいを感じています。さらに、グローバル化の進展による人材の流動化は競争の激化をもたらします。グローバル化の本質は、教育、スポーツ、アート、ビジネスなど、あらゆる面において、日本が世界競争へ巻き込まれるということです。国際社会で活躍するには、英語力はもちろん、世界標準の視点、知識、技能を身につけることが要求されます。

わが子の「自己肯定感」を育てていますか

以上のように、社会が大きく変化しつつある「今」子育てをしている親の多くは、先の見えない時代への「不安」を抱え、何を信じ、何を基準に子育てをすればいいのかわからなくなり、子育てへの自信を失いかけているのです。そこに登場したのが「自己肯定感」です。自己肯定感を高めれば、負けない子、たくましい子、チャレンジできる子に育てることができる！ 時代がどんなに変化しても、世の中がどう変わっても、自分らしく、自己実現していける子になる。先行き不透明な時代の特効薬として、「自己肯定感」が注目されているのです。

自己肯定感というのは新しい言葉ですが、要するに子どもの「心」を育てることであり、日本では太古の昔から実践されてきたことです。そして、子どもを見守る部分、子どもに注意する部分の線引きさえ知れば、これまで大変だった子育てでも、気持ちに安心感が生まれるはずですよ。

注目の「レジリエンス」の源にも

競争が激しいグローバル社会で活躍するためには、勇気を持って困難や逆境に立ち向かっていく力、コツコツと努力を継続する力、失敗してもチャレンジし続ける力といった「メンタルタフネス」が求められます。メンタルタフネスの源は「できる」という自信であることは言うまでもありません。

グローバル化がいち早く進んだアメリカの子育てを見ると、「自信育て」を強調していることがわかります。幼い頃からスポーツに参加させ、競争経験を積ませる。子どもの個性を尊重して自主性を育てる。子どもの小さな達成や成長を見逃さずにほめるなど、「自信」を引き出す子育てを実践しています。また、近年のアメリカの子育てで注目されているのが「Resilience/レジリエンス」です。グローバル社会では、子どもがいかなる道を目指すにせよ、激しい競争を避けることはできません。上を目指せば目指すほど競争のレベルが上がり、誰でも一度や二度は大きな失敗や挫折を経験します。そのとき、燃え尽きから子どもを救い出してくれる力が「レジリエンス」です。

「レジリエンス」とは、失敗や挫折など、強いストレスに直面した際の「逆境力」「回復力」「跳ね返す力」「折れない心」という意味で使われる言葉です。レジリエンスは、どうやっても曲がらない鋼のような強さではなく、曲がってもすぐ戻る竹のようにしなやかな抵抗力であり、失敗や挫折をバネに、さらに大きく成長していける力と言えます。

チャレンジできなければ生き残れない

これからのグローバル競争を生き抜くには「チャレンジ精神」という力強い推進力と、失敗や挫折をバネに飛躍する「レジリエンス」の二つを兼ね備えていることが重要です。これらは異なる力に見えるかもしれませんが、共通する土台の上に成り立っています。それが「自己肯定感」です。

グローバル競争時代を生き抜くメンタルタフネスを子どもに与えるためには、「自己肯定感」をどっしりと安定したものに育てることが何よりも重要です。自己肯定感が安定すると、その上に成立する「チャレンジ精神」と「レジリエンス」も強くなります。すると、さらにその上に積み上げられる「勉強」「習い事」「人間関係」のすべてが高いレベルで達成できるようになるのです。

「個性」と「集団性」の折り合いをどうつけるか

これからの社会では不可欠な自己肯定感なのですが、集団の調和を重視する日本の価値観とは相反する要素を含んでいます。自己肯定感はそのあるがまま（個性）を受け入れ、尊重することで育ちます。しかし日本では、子どもが集団社会に参加する年齢になると、「個性」を抑制し、「集団」を優先することが要求されるようになります。当然、「個性」が強い子どもは、ありのままの自分を否定される場面が多くなりますから、自己肯定感が揺らいでしまうのです。

これからの子どもたちに求められる「個性」と、日本の伝統的な価値観である「集団性」の折り合いをどうつけていくべきなのか。個性をつぶさずに、集団社会にもうまく適応できる子どもを育てることが大切です。

----- 船津 徹（ふなつ・とおる） TLC for Kids 代表 明治大学経営学部卒業後、金融会社勤務を経て、幼児教育の権威である七田真氏に師事し英語教材の制作などを行う。その後独立し、米ハワイ州に移住。2001年、ホノルルに TLC for Kids を設立。英語力、コミュニケーション力、論理的思考力など、世界で活躍できる人材を育てるための独自の教育プログラムを開発する。著書に、『世界標準の子育て』（ダイヤモンド社）、『世界で活躍する子の〈英語力〉の育て方』（大和書房）ほか。 -