

にこにこ

十日町市通級指導教室
令和8年 9月号
担当：水沢小すまいる 渡邊

自分は主役？それとも脇役？

夏休みに、「脇役になれない子どもたち—不登校の正体—」の著者、桑島隆二氏のお話を聞く機会がありました。「なるほどなあ」と思う部分がたくさんあったので、増え続ける不登校の原因についての一考察として、ご紹介します。



自己評価 > 自己肯定感

現在の不登校の原因の50%以上が「無気力・不安」と分かっています。でも、なぜ子どもたちが無気力・不安になるのかは分かりません。そこに大きく関わっているのが「自己評価」と「自己肯定感」である、というのが桑島氏の説です。

人間は誰でも、集団内の自己を高く評価する傾向があり、無意識に自分の評価を高く設定します。それは、集団内での心の安定を保つために必要なことで、自己評価を高く見積もる傾向は人類共通なことだそうです。

それに対して、自己肯定感（自分で自分を肯定できる感覚）は、他人からの評価が大きく関わっていて、先に他人からの評価が得られないと自己肯定感は上がらないとのこと。

よって、人は誰でも、自己評価は高いのに、自己肯定感は低くなってしまいうのだそうです。自分の望む高評価をくれる他人が大勢いないことで、自己肯定感が低くなり、それが無気力と不安を引き起こし、果ては不登校につながっているのではないかと。

特別感(幼児的万能感)の増長

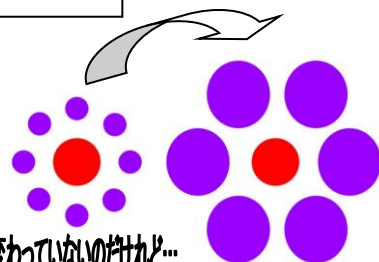
幼少期においては人間誰もが特別感（万能感）をもっています。自分は何でもできると思い込んでいます。ただその特別感は、成長と共に消えていくのが普通です。もし、その特別感が消えないとしたら、それは、自分が努力をしていないのに、他者から承認があり続けると思い込んでしまうからです。そこに教育の影響は大きく、小学校で「褒める」「比べない」「自己肯定感」を強調した結果、子どもが他者と比較できなくなり特別感が継続してしまうからだと考えられます。学校だけでなく、もしかしたら家庭でもそういった傾向があるかもしれません。そしてアイデンティティが未確立のままの下記のような現状が表面化してきています。

- ・自分は何が苦手なのか理解していない子が多い
- ・他人と差をつけない評価方法により、自分の立ち位置が分からない
- ・小学校高学年になっても、自分は勉強ができないという自覚がない
- ・自分はどんな分野においても真ん中（それ以上）だと思っている
(⇒事実を見せなければ、人は自動的に自己評価を高くするから)



特別感の傷つき

増長した特別感は、もちろんいつか現実を知ることによって大きく傷付きます。中学校は、何でも平等であった小学校とは異なり、



中心の自分の大きさは変わっていないけれど...

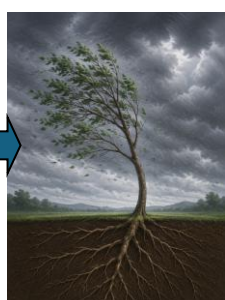
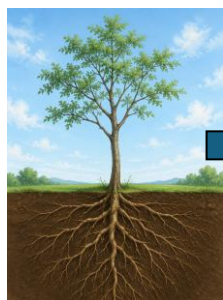
序列が見えやすくなります。またスマホの普及により、SNS 等で同級生が実は自分より輝いていたことを知ります。それによって子どもは大きく傷付きます。

特別感（自己肥大）の傷つきメカニズム



環境が良ければ良いほど、生物はすすくとよく育ちます。けれど、環境が良いので栄養や水分を摂取しようとする姿勢（根）は育ちません。土台（根）が育たないまま上だけ大きくなるから、ささいなことで折れてしまいます。

逆に、厳しい環境の中で育った生物は自ら地中深くに根を伸ばし、しっかりとした土台を築きます。



不便、不自由だった時代は、子どもたちにとってほどよい困難がいつもそこにありました。困難をなくせばなくすほど、大切な土台は育ちににくい現代です。



成長を促す、望ましい困難の5条件

負荷がかかることによって、その部分はいったん傷付きますが、傷付きから回復するときに、以前より強くなって回復する生物のメカニズムを「ホルミシス効果」といいます。筋力トレーニングはこの原理に基づいていますが、脳も学力も心も同じメカニズムをもっているそうです。そのことから、子どもの成長を促すための望ましい困難の条件として以下の5つが必要です。

- ① 少し頑張れば届く難しさ → 何事にも、ほどよい難易度を設定
- ② 人格評価ではなく行動評価 → でなかったときは、姿勢ではなくやり方の問題
- ③ 失敗しても戻れる道を用意 → 一人でできなかった時は、助けを借りる
- ④ 担任との安全な関係がある → 何があっても、担任との関係が崩れない
- ⑤ 困難のあとに振り返りと意味付け → 苦労だけでは意味なし。困難の意味付け

※引用参考文献：「脇役になれない子どもたち—不登校の正体—」 桑島隆二（アメージング出版）

.....

子どもにとって優しく、便利で過ごしやすい今の環境を、すぐに変えることは現実的ではありません。けれど、接する大人が子どもに対応するときの意識を少し変えることで、状況を少しずつ変えていくことができるのではないのでしょうか。努力をすること、挑戦をすること、そして小さな失敗や挫折を繰り返し経験することで、自分の立ち位置に気付き、アイデンティティを確立していくのだと思います。上記の内容は「不登校の正体」として説明されていますが、学校に行く行かないに関わらず、全ての子どもたちに必要な心の成長過程であると考えます。担任との関係ももちろん大事ですが、一番身近な保護者が子どもにとっての「信頼している人、尊敬している人、条件をつけない人」となって支えることこそ最も重要だと思います。

