

## 自己肯定感を育てる

—『論語』と『老子』からみる「よりよく生きる喜び」の道徳科授業等を通して—

北村 博

### 研究主題について

本研究の目的は、日本人の博愛精神のよさを大切にして、日本人特に日本の児童生徒の自己肯定感を育て、高めるための道徳科授業等の在り方を提言するにある。そのためには、自己肯定感とは何かをさまざまな立場から明らかにする。自己肯定感に関する実態調査を行い、この実態調査の結果を基に内容項目「よりよく生きる喜び」に視点を当てて、道徳科の授業実践をする。「よりよく生きる喜び」の教材には生きることを応援する『論語』と『老子』の思想を取り入れて2つの教材開発をする。そして、『論語』を基にした教材「失敗から生きるよろこびへ」と『老子』を基にした教材「自分の弱さを見つめて」の2教材を使った道徳科授業を通して、自己肯定感の高い傾向児童、自己肯定感の低い傾向児童へのよりよい道徳科授業の在り方を提言する。

児童生徒の自己肯定感を育てるために、『論語』や『老子』の思想だけでなく、哲学、倫理学、心理学、教育相談や脳科学等、さまざまな立場からみて、道徳科授業だけではなく、学校教育での日常の他教科の授業の在り方、家庭教育の在り方、地域社会の在り方を提言したいと考えた。

### 自己肯定感とは何か

自己肯定感とは何かを辞典や東京都教職員研修センターの考えを押さえるとともに、各学問の立場である哲学、倫理学、心理学、教育相談、脳科学等からみて自己肯定感を押さえた。さまざまな視点から自己肯定感をみることは児童生徒（人間）の内面性を広く押さえ、道徳教育に生かしたかったからである。その中で、特に、教育学の諸富彦明徳大学教授の自己肯定感の理論は、筆者の実践現場、特に道徳科授業等からみると適した考え方だと捉えたからである。

諸富は自己肯定感と類似のさまざまな概念を以下のように整理している。

自分のよさを認識している「認識的側面」が「浅い自己肯定感（自尊感情）」、「対人的、対社会的側面」が「自己有用感」、「能力的側面」が「自己有能感」、「行為達成能力的な側面」が「自己効力感」、そして、それらのすべてを含んで、自分の醜いところ、人を恨んだり妬んだりする醜く汚れた気持ちの存在もただそのまま、あるがままに認めることができる「深い自己肯定感（実存的自己肯定感）」まで包含した概念を整理して「自己肯定感」と捉えている。

この諸富の自己肯定感の概念を基にして、授業研究実践校の第6学年児童120名の実態調査の結果を生かして、全体の傾向と自己肯定感の高い傾向児童と低い傾向児童の学びから、よりよい道徳科授業の在り方を模索したい。そして、自己肯定感を育てるために、道徳科授業で、内容項目「よりよく生きる喜び」で育てられないだろうか考えた。

### 自己肯定感と道徳科内容項目「よりよく生きる喜び」との関係

自己肯定感と「よりよく生きる喜び」との関係を学習指導要領、ソクラテス、カント、村井実、脳科学の立場から考察した。さまざまな視野から両者の関係を考えたのは、道徳科授業は勿論、他の場面でも教師や保護者がさまざまな立場の考えを生かせるようにしたかったからである。

道徳科授業に関して諸富は、深い実存的自己肯定感を育てるには、人間の力を超えた畏敬の念を育てる学習指導要領「特別の教科 道徳」のDの視点の内容項目は不可欠だという。この考えに立ち、筆者はDの視点の1つである内容項目「よりよく生きる喜び」に絞って、道徳科授業を実践する。

しかし、平成30年度版小学校道徳教科書会社の8つの教材では、児童生徒にとっては自分事として捉えにくく、教師にとってはねらいが拡散しやすいという課題が上がった。この課題を解決させるために、「よりよく生きる喜び」に『論語』と『老子』を基にした教材開発をした。

### 自己肯定感を育てるのになぜ、『論語』と『老子』なのか

「よりよく生きる喜び」に『論語』と『老子』を基にした教材開発をした理由は、児童生徒にとって、「よりよく生きる喜び」の教材（主人公）に対して、他人事として捉える傾向にあるからである。また、指導する教師自身もねらいが関連価値に拡散しがちであり、指導しにくい課題があるからでもある。さらに、教材開発するにあたって、『論語』と『老子』を扱ったのは、孔子も老子も自己肯定感が高い人物であるからである。

孔子は「教育の達人」で、山のような高い不動の「父性的存在」である。諸富の自己肯定感の捉え方からみると、孔子は、「他者や集団、社会とのつながりの中で、自分も役に立てるのだ。人のため、社会のために自分にもできることがあるのだ」という気持ちが、「学び」と「品位」を高めることで、「自己有用感」や「自己有能感」につながると捉えられる。これは、諸富がいう「自己肯定感の対人的、対社会的側面」であると考えられる。

老子は「人生の達人」であり、水のような柔らかく温かい「母性的存在」である。老子は、「道」を大切に生かされていると考えている。自然と共に歩む「道」は、他人と比べていても行き詰まるから、自然にあるべき存在でいようと穏やかな日（よさ、楽しさ）も暴風雨の時（つらさ、よわさ）も自分を受け入れ、「足るを知る」と、幸せになれると老子は考えている。

孔子も老子も道を重んじ、自己肯定感の強さが二人のそれぞれの道に見られる。諸富がいう自己肯定感の捉え方は、自然や生命、人間を超えた畏敬の念からの「善」であり、「主知主義」を唱えるソクラテスは、「善く生きる」と考えている。これらの捉え方を筆者は「よりよく生きる喜び」につながり、自然体であるがままの全てを受け入れる生き方ではないかと考える。

筆者は、『論語』と『老子』は人間が生きる上で大切なのは、「よりよく生きる喜び」をもつことであり、幸せになる思想だと捉えている。『論語』や『老子』を通して、「よりよく生きる喜び」を実感として児童生徒の心に灯がともり、その灯が深い自己肯定感である「実存的自己肯定感」としての大きな明かりとなって、いつまでも静かに燃えていられるようにしたい。この「実存的自己肯定感」の明かりを灯し続けることで「幸せになる」い

わば、「well-being」の精神である幸福感につながってほしいと考える。

### 『論語』と『老子』の思想を取り入れた「よりよく生きる喜び」の教材開発で授業実践し、自己肯定感を育てる

授業実践までの手順に従って、授業実践の分析と考察をした。4名の自己肯定感の高い傾向児童の授業記録等を基に分析、考察した。共通していえるのは、4名の児童とも、「自信、意欲、前向き、チャレンジ、成功等」のキーワードを意識して、自己肯定感を支えていることである。また、失敗やまちがいをしたときは、『論語』の教材からは、「人間の本当の姿や本心」が現れ、それが成長につながり、『老子』の教材からは、「自分の欠点や弱点を受け止める」ことが大切だと捉える傾向であった。2つの教材に興味をもちながらも、特に『論語』の教材からは、「よろこび」の漢字がたくさんあることに興味関心を示し、心配するよりも「よろこびをもって安心して生活したい」と児童たちは考えている。「よろこび」が「安心」につながり、さらにポジティブ思考が深まることがわかった。

さらに、担任たちの情報によると、日常の学習や生活において共通していえるのは、4名とも、自らの課題をもちながら見通しをもって学級をリードする姿が見られることであった。さまざまな姿を通して、「友達のおかげで自分のよいところがわかった」「チャレンジして自信をもった」「友達を助けたら、心から『ありがとう』と言ってくれて、役に立ててうれしかった」等の記述から実感をもっていることがわかった。また、「チャレンジ」や「あきらめない」という発言やメモもたくさん見られた。

次は、4名の自己肯定感の低い傾向児童の授業記録等を基に分析、考察した。共通していえるのは、4名の児童とも、「自信や意欲がみられない、後ろ向きで苦手意識をもち、自分が嫌い」と考える傾向がみられた。しかし、4名ともその子なりによさがあると考え。児童自身には、たとえ小さくてもよさや可能性の灯という自己肯定感はず必ずある。

『論語』を基にした教材である「失敗から生きるよろこびへ」に興味を示しながらも、『老子』を基にした「自分の弱さを見つめて」に興味関心をもつ児童が多い傾向がみられた。具体的には、母親の「弱い自分を責めないで、弱さと共に生きていけばいいのよ」とありのままの自分を受け止める言葉に触発された児童が多かった。4名の児童は、今の自分よりもよりよい自分になりたい、よりよく変わりたいと願っている気持ちはさまざまな記述から伝わってくる。授業者や保護者は、このような児童を受容と共感で受け止め、認め励ますことで、少しずつ自己肯定感が高まると考える。友達からも担任からもあまり声掛けがないと多くの人から認められず、自分のよさがわからない場合もみられる。

このようなタイプの児童は、多くの発言をせず目立たないが、友達の発言を聞いて、じっくり考えて学習することが多い。従って、個別に合う発問や支援をしながら書く時間を設けるようにする。また、少人数だと何とか発言できるので、班学習の中で活動できるようにする。このようにして、少しでも「自信」につながれるようにしたい。

自己肯定感の高い傾向児童、低い傾向児童のどちらとも共通していえるのは、誰かのために役に立つ活躍の場を提供することで自信につながり、諸富の自己肯定感の概念整理の1つである「自己有用感」が育つと考えられる。

## 自己肯定感を育てる道徳科授業等を活用して、学校教育、家庭教育、地域社会で児童生徒の自己肯定感を育てる

教師や保護者、地域住民は児童生徒に、「肯定的な見守り」と「受容と共感的態度」でかかわるような声かけや励ましをすることが基本である。

学校（教師）は授業で、自己肯定感を育てる。例えば、児童生徒の声や気持ちに寄り添って「受容と共感」でかかわる。「まちがい」を大切に。「認め励ます評価」をする。学習作品や児童生徒の体験を各授業等で生かす。Q-Uアンケートの結果を学級経営に生かす。文部科学省の「生徒指導提要」を活用する等である。

保護者は家庭で、自己肯定感を育てる。例えば、脳科学でいう「4つの学習ホルモン」を日常生活の中で、分泌する場面を設定する。遊びの中で、非認知能力を育てる。自己肯定感の芽を摘まない愛情とゆとりのある叱り方をする等である。

地域住民は日常の登下校や地域行事等で、自己肯定感を育てる。例えば、登校時に「気を付けて行ってらっしゃい」「お帰りなさい」等の声掛けをする。子供たちに魅力ある催し物をする。「挨拶週間」を学校、保護者、地域住民と協力して実施する等である。

学校（教師）、保護者、地域住民はそれぞれの役割を大切にしながらも、互いに連携し合って、「肯定的な見守り」と「受容と共感的態度」でかかわるようにすれば、児童生徒たちの自己肯定感が育つと考える。

## 研究の成果

### （1）自己肯定感に関する実態調査から

授業実践校での120名の児童の自己肯定感に関するアンケート調査を通して、当校の児童の自己肯定感の全体傾向の把握と、自己肯定感の高い傾向児童と低い傾向児童の自己肯定感の捉え方や学び方を把握できた。その結果、自分には自己肯定感が高いと肯定的に評価した児童が約75%前後であった。やはり、この結果は東京都小学校道徳教育研究会調査部の結果とほぼ同じであった。諸富の自己肯定感の5つの概念整理を細かく見ると、肯定的評価をしているのは、自尊感情（浅い自己肯定感）は77, 5%、自己有能感は83, 3%、自己効力感は70, 8%、自己有用感は75, 0%、実存的自己肯定感は74, 3%であった。

この数字から約75%前後の自己肯定感が高い傾向児童にはより高く、低い傾向児童には、少しでも自分を受け入れて好きになってほしいと考えて、自己肯定感とは何かをさまざまな観点から迫り、自己肯定感を育てる授業実践をすることができた。

### （2）自己肯定感、よりよく生きる喜び、『論語』と『老子』の関係性から

諸富祥彦は、自己肯定感とは、自分のよさを認識的側面である「浅い自己肯定感（自尊感情）」から始まり、対人的、対社会的側面としての「自己有用感」、能力的側面としての「自己有能感」「自己効力感」の過程を経て、これら全てを含んで自分の醜いところ、人を恨んだり妬んだりする醜く汚れた気持ちの存在もただそのまま、あるがままに認めることができる「深い自己肯定感(実存的自己肯定感)」まで包括した概念整理として捉えている。

「深い自己肯定感」を育てるには、日常の人間関係の水準を超えて、超越的な視点をもつことが必要である。大いなるいのちとのつながりの感覚や人間を超えたものへの畏敬の念の育成が不可欠である」と述べている。

学習指導要領解説「特別の教科道徳編」の「よりよく生きる喜び」とは、小学校第5学

年及び第6学年「よりよく生きようとする人間の強さや気高さを理解し、人間として生きる喜びを感じる」と示されている。「人間の強さや気高さ」は、自己肯定感の「自己有能感」「自己効力感」であり、「自分には〇〇ができるよさがある」のプラス思考が人間として生きる喜びであることを示している。

中学校「人間には、自らの弱さや醜さを克服する強さや気高く生きようとする心があることを理解し、人間として生きることの喜びを見いだすこと」と示されている。

ここでは、小学校の第5, 6学年のプラス思考の他に、「自分の弱さや醜さ」も受け入れ、それらを克服する強さ、マイナス思考もよさとして受け入れて克服する強さに変えるプロセスの中に自己肯定感が育てられると考えられる。つまり「あるがままの自分」を認められるよさである。これも自己肯定感である。

孔子と老子に共通しているのは、「人間はもともと強い意思をもち、優しさと善意をもっている」と確信し、人間に対する絶対的な信頼を懐いている点」である。そのために、孔子は「教育」が必要だといひ、老子はありのままの自分を見つめ、「自然体」で生きることを説いた。

道徳教育の目標である、「道徳性を養うこと」は「幸せになる」ことである。そのためには、『論語』や『老子』を通して「自己肯定感」を育て、「よりよく生きる喜び」につながって、「幸せになる」いわば、「well-being」の精神である幸福感が養われると考えて、自己肯定感、よりよく生きる喜び、『論語』と『老子』の関係性を明らかにした。

### (3) 道徳科内容項目「よりよく生きる喜び」の教材開発から

東京都小学校道徳教育研究会調査部で、よりよく生きる喜びの教材に対して、児童は登場人物を自分とは遠い存在で他人事と捉えがちであり、教師はねらいを絞りにくく、関連価値が拡散しがちになり、指導しにくい内容項目であるとの課題が上がった。そこで、内容項目「よりよく生きる喜び」の教材開発を試みる際、『論語』と『老子』を基にした親子の現代文の会話形式の教材開発をした。その結果、児童は自分事として捉えられるようになり、指導者はねらいに焦点化して、指導しやすくなった。

### (4) 児童たちの自己肯定感を高める一助となった2つの教材から

『論語』を基にして教材開発をした「失敗から生きるよろこびへ」では、特に自己肯定感の高い傾向児童が興味を示した。失敗やまちがいをして大丈夫、あきらめないで続けていけば生きる喜びがもてると学んでいる。彼らは「自信、意欲、前向き、チャレンジ、成功等」のキーワードを意識して、自己肯定感を支えているので、この教材でさらにキーワードを強く意識化していると考えられる。『老子』を基にして教材開発した「自分の弱さを見つめて」では、特に自己肯定感の低い傾向児童が興味を示した。具体的には、母親の「弱い自分を責めないで、弱さと共に生きていけばいいのよ」とありのままの自分を受け止める言葉に触発され救われた児童が多かった。弱い自分を受け入れ、他の人と比較せず、安心して無理せず、生きていけばよいことを学んでいる。

### (5) 自己肯定感の高い傾向児童、低い傾向児童の授業分析と考察から

2つの教材を使って自己肯定感を育てる授業実践を通して、学習指導過程やかかわり方の一例を示すことができた。この実践は児童だけではなく、生徒にも生かせると考えた。

自己肯定感の高い傾向児童生徒には、成功体験を生かしたり班や学級全体の学習リーダーとして生かしたりした学習指導過程を作成するとよい。

自己肯定感の低い傾向児童生徒には、班での話合いなら、自分の考えや感じたことを言いやすく、書きやすい。静かに考えるタイプなので、友達の考えを基にして、よりよい考えを引き出すための個別に合う発問や支援をするとよい。

#### (6) 自己肯定感を育てる学校教育、家庭教育、地域社会から

『論語』や『老子』の思想だけでなく、教育相談的配慮や脳科学の視点に立った児童生徒とのかかわりである「肯定的な見守り」や「受容と共感的態度」を示し、教師や保護者、地域社会に自己肯定感を育てるための提言を示すことができた。

### 研究の課題（今後の展望）

#### (1) 実存的自己肯定感の定義をより明らかにする

自己肯定感を哲学、倫理学、心理学、脳科学、親学等から、多面的・多角的に分析し、より深くより明確に定義化する。特にフランクフル心理学から、諸富の考える絶対的揺るぎのない実存的自己肯定感の定義をより明らかにする。

#### (2) 実存的自己肯定感を学校教育、家庭教育、地域社会で生かす

新型コロナウイルス、自然災害等どんな状況でも生き抜く深い自己肯定感である実存的自己肯定感、いわば、人や自然の力を超えた畏敬の念に基づいた自己肯定感をより明らかにして、学校教育や家庭教育、地域社会に生かせるようにする。

#### (3) 『論語』と『老子』の思想を基にした教材開発を増やしていく

内容項目「よりよく生きる喜び」のさらなる教材開発のため、『論語』『老子』の作品から児童生徒に親しみやすい「現代文の教材化」にして、自己肯定感を育てる道徳科授業実践をする。

#### (4) 「人生 100 年実存的自己肯定感実現計画」の構築

人生 100 年を見通した豊かで幸福な日々の生活のために、エリクソンの発達段階心理学と脳科学の 2 つの理論を取り入れて、乳幼児から高齢期（成熟期）のそれぞれの時期における自己肯定感を育てる「人生 100 年実存的自己肯定感実現計画」を構築する。

◎ 横軸（X軸）にエリクソンの発達段階心理学、縦軸（Y軸）にフランクフル心理学の実存的自己肯定感を置き、2次元のグラフにした上で、脳科学の理論や『論語』と『老子』の教材開発をZ軸として追加し、立体的なイメージで今後も研究を積み重ねていく。

### 参考文献

- ・石田勝紀（2018）『子どもの自己肯定感を高める 10 の魔法のことば』集英社
- ・井出元（2002）第 6 刷『「論語」にまなぶ人間の品位』ポプラ社
- ・井出元監修（2009）『「論語」にまなぶ人間の品位』ポプラ社
- ・井出元（2011）『人生に生かす老子』致知出版社
- ・井出元（2012）『「論語」にまなぶ人間の品位 10 代からよむ中国古典』ポプラ社
- ・植西聰（2018）『「足るを知る」と、しあわせになれる』扶桑社
- ・蔭山克秀（2019）『人物で読み解く倫理』gakken
- ・金谷 治（1970）『論語の世界』日本放送出版協会

## 修士論文要旨

- ・河合雅司 (2017) 『未来の年表』 講談社現代新書  
(貝塚茂樹教授、日本の道徳教育思想史講義 2019 年 12 月 21 日付資料)
- ・河村茂雄 (1998) 『たのしい学校生活を送るためのアンケート「Q-U」実施・解釈ハンドブック』 図書文化
- ・桜井茂男 (2000) 『ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討』 論文 65 頁筑波大学
- ・ジョセフ・ルドウー教授ニューヨーク大学精神科学センター (2003) 『エモーショナル・ブレインー情動の脳科学』 東京大学出版会
- ・鈴木正平、篠浦伸禎共著 (2020) 『まちがいでらけの子育て どんな子も脳の「発達特性」に合わせるだけでグーンと伸びる』 コスモ 21
- ・高橋史郎編著 (2007) 『「親学」の教科書ー親が育つ子どもが育つー』 PHP 研究所
- ・東京都教職員研修センター研修部教育開発課 (H23、3) 『自信 やる気 確かな自我を育てるために (子供の自尊感情や自己肯定感を高める指導資料)』 基礎編
- ・中島輝 (2019) 『自己肯定感の教科書ー何があっても「大丈夫」と思えるようになるー』 SB クリエイティブ
- ・中野信子解説ハーバードビジネス・レビュー編集部 (2018) 『共感力』 ダイヤモンド社
- ・中山理 (2011) 『日本人の博愛精神ー知られざる感動の 11 話』 祥伝社新書
- ・西村和雄編著 (2014) 『基本的モラルと社会的成功』 独立行政法人経済産業研究所
- ・野中根太郎 (2019) 『全文完全対照版 老子コンプリート』 誠文堂新光社
- ・野村茂夫 (2017) 『シンプルに生きる 老子』 リベラル社
- ・藤井英雄 (2018) 『自己肯定感が高い人になる本ーマインドフルネスと 7 つの言葉だけでー』 廣済堂出版
- ・前野隆司 (2013) 『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』 講談社現代新書
- ・村井実 (1981) 『道徳教育の論理』 東洋館出版
- ・諸富祥彦 (2011) 『ほんものの「自己肯定感」を育てる道徳授業』 明治図書出版
- ・文部科学省『小学校 (中学校) 学習指導要領 特別の教科 道徳編解説』
- ・文部科学省『小学校学習指導要領 (平成 29 年告示) の第 1 章総則の第 4 「児童の発達の支援」の 1 「児童の発達を支える指導の充実」の (2)』
- ・文部科学省『生徒指導提要』 (平成 22 年 3 月)
- ・八木仁平 (2018) 『世界一やさしい「やりたいこと」のを見つけ方』 KADOKAWA
- ・弥永英晃 (2019) 『「脳科学×心理学」で自己肯定感を高める方法』 大和出版
- ・山口謡司著 (2019) 『図解 論語』 図書印刷株式会社
- ・湯川進太郎著 (2018) 『孫子を超えた”老子“の兵法』 BAB ジャパン
- ・リカレント Counselor (2019) 『カウンセリングの原点をひも解く 理論家シリーズ』 カウンセラー Press より
- ・ルース・ベネディクト (2017) 『菊と刀ー日本文化の型ー』、平凡社
- ・和辻哲郎 (2019) 『風土』 岩波文庫