



## 学校教育講座 中山 留美子 教授



# 自己評価・自己価値の感覚の形成と対人関係

キーワード 自己評価 / 自己価値〔自尊感情〕 / 青年 / 対人関係 /

### どのような研究をなぜ行っているか

#### 青少年の自己評価・自己価値の感覚

自分に自信がもてないと思悩む人は多く、なかでも青年は自己評価が低く、自己価値の感覚が弱くなりがちな発達段階であるといわれています。一方で、その悩みは、自分が人から有能であると思われ、注目され、一番でありたいという願望の現れで、青年期は「自己愛」の強い発達段階でもあります。

自己評価や自己価値の感覚は、実際に能力があるかどうか、人から好ましいと思われる特性があるかどうかはあまり関係がなく、生まれもった特性や、成長するなかでの環境に影響を受けて形成されると考えられています。有名なのはフロイトのリビドー論です。フロイトは、親から一身に受けていた愛が青年期に差し掛かって徐々に引き上げられてしまうと、歪んだ自己評価や自己価値の感覚が芽生えてくると主張しました。

低すぎる自己評価や歪んだ自己価値の感覚は、社会生活に悪影響を及ぼします。私がこのテーマに関心をもったのは、学生時代に自己愛の高い身近な人が社会生活に支障をきたしてしまうところを目の当たりにしたという個人的な経験からですが、現在は青年の問題として研究に取り組んでいます。

#### 対人関係の重要性??

フロイトをはじめ、多くの理論的な研究者らは、親（養育者）が重要なファクターであるという説明を行っていますが、実証的な研究を集めてみると、自尊感情も自己愛も、養育に受ける影響は限られていることが明らかになりました。でも、スクールカウンセラーとして不登校のお子さんたちに関わっていると、自己評価や自己価値に問題を抱えていることが多く、親子関係の歪みが解消されるにつれ、自身の問題や不登校という状況から抜け出していくところを目にすることが珍しくありません。

このようなことから、特に親子関係に注目しながら、対人関係が自己評価や自己価値の感覚にどのように関わっているのかを明らかにすることを、研究の目的としています。

### 研究成果をどのように活用し、どのような貢献ができるか

青年の自己評価や自己価値の問題に、養育者や先生などの大人がどのように関わることができるのか、どういった青年が特に支援を必要とするのかを明らかにすることで、現在感覚的に行っている臨床的支援に説得的な説明原理を与えるとともに、支援を最適化していくことに貢献することが目標です。

また、最終的に重要なのは青年自身が対人関係の中で物事の見方や考え方を変化させることです。そして、青年が主に過ごす場所は学校、そして、学校での主な活動は授業です。授業の中で大人や同世代の仲間との豊かな対人的経験をもつことが何より支援的であると考えています。特に青年期後期にいる大学生くらいの若者たちには、自己評価や自己価値の問題に、一人で向き合ったり養育者以外との対人関係の中で向き合ったりしていくことができるよう、具体的な方法を提案すべく、授業実践と並行した共同学習の研究や心理教育プログラムの開発を行っています。

### これまでの連携研究や社会貢献活動の実績（研究に関連した学校とのつながり）

- ・ 2022年度 葛城市立白鳳中学校指定研究会講師（品格教育、協同学習）
- ・ 2019年度 伊賀白鳳高等学校メンタルヘルス講座講師（自分との向き合い方、コンパッション）
- ・ 2017年度 京都府立盲学校寄宿舎指導員・教員研修会講師（思春期の子どもの自己評価）  
 東京大学附属中等教育学校保護者会講師（思春期の子どもへの関わり）  
 大和高田市立片塩中学校教員研修会講師（協同学習）  
 奈良県立平城高等学校教員研修会講師（アクティブラーニング） など

