

# 子どもの「自己有用感」を高める

猪名川町立白金小学校  
スクールカウンセラー山崎裕介

## ① 自己肯定感と自己有用感

近年、**自己肯定感**という言葉が注目されるようになりました。**自己肯定感**とは、自分の長所、短所どちらも受け入れて、「**自分は自分でいいのだ。自分のままで存在する価値があるのだ**」と肯定できる気持ちのことです。

一方、**自己有用感**とは「**自分が人や社会の役に立っているという感覚**」のことです。**自己有用感**が高まると、**人の役に立ちたい、周りに貢献したい**という気持ちが生まれやすくなります。そして、**社会性**や**協調性**が高くなります。

特に日本人は、「**他者との関係の中での自己**」はどんな存在であるかを重要視する傾向があるため、**自己肯定感**をもつためにも**自己有用感**は欠かせないのです。

## ② 自己有用感の高い子どもの特徴

自己有用感の高い子どもには以下のような特徴があります。

- 友達に**思いやりのある行動**ができる
- 友達と**協力**できる
- **自律的**で**自主的**な生活ができる

## ③ 子どもの自己有用感を高める関わり方

子どもの**自己有用感**を育むために、以下のような工夫をしてみましょう

### ● 子どもに役割や目標を持たせる

家庭でのお手伝い、学校での係活動、当番活動、学校行事や地域活動などで子どもに役割を与え、**活躍したり誰かの役に立ったりする機会**を作る。

### ● 目標や役割を遂行できるようサポートする

子どもの話をよく聴いて、**役割や目標を遂行できるようサポート**をする。

### ● 結果よりもプロセスを評価する

上手くいったか、いかなかったかという結果よりも、**取り組んだ姿勢や頑張り**を評価する。

### ● 感謝して勇気づける

「ありがとう」や「嬉しい」などの**感謝の気持ち**を添えて自信を持たせる。