



第15回ライフスキル教育セミナー（伊丹）

～セルフエスティーム（健全な自尊心）を育てる～

セルフエスティーム（健全な自尊心）は、「人生の逆境に直面した時に、立ち直り、さらに成長するために必要な能力や特性」と定義されるレジリエンシー（しなやかに生きる心の能力）の本質的要素であると考えられています。

本セミナーでは、セルフエスティームの定義とその重要性、セルフエスティーム形成に関わる要因、学校教育における系統的なセルフエスティーム形成教育の内容について学びます。

期日：2023年4月29日（土）9:30～16:30

会場：兵庫県伊丹市立文化会館「いたみホール」3階大会議室

伊丹市宮ノ前1-1-3 ☎072-778-8788



「いたみホール」まで 阪急伊丹駅より北へ徒歩約5分
JR伊丹駅より西へ徒歩約15分

主催 JKYBライフスキル教育研究会

共催 JKYBライフスキル教育研究会近畿支部

09：30～09：45 受付（3階大会議室）

09：45～10：15

開会式

午前の部

10：15～12：00

レジリエンシーとセルフエスティームとの関係

セルフエスティーム研究の第一人者であるナサニエル・ブランデンは、「セルフエスティームが高ければ、それだけ逆境に立ち向かう力が強くなります。たとえくじけても、立ち直りが早いほどストレスに強くなり、絶望や敗北に屈服することはなくなるでしょう」と述べています。つまり、セルフエスティームこそがレジリエンシーの本質であると捉えているのです。

本セッションでは、本当のセルフエスティームは「事実」を土台としなければならないことを理解し、正確な自己認識の形成にかかわる学習活動を体験します。

12：00～13：00 昼食休憩

午後の部

13：00～14：45

ソーシャル・サポート感を育てる

ソーシャル・サポート感とは、困難な状況にある時に、周囲の人から支援を受けることができると感じていることで、レジリエンシーの重要な要素であるとともに、セルフエスティームの柱の一つである自己尊重感（自分は幸せになる価値がある人間であると実感する傾向）に影響を与えます。

本セッションでは、ソーシャル・サポート感のうち、情緒的サポート感の形成にかかわる学習活動を体験します。また、本セミナー全体を通して「秘密の友だち」という活動を実施し、評価的サポートにかかわる活動を実施します。

休憩

15：00～16：00

自己有能感を育てる

ナサニエル・ブランデンは、「セルフエスティームを高めるために良い気分させる（feel good）」という考えは、役に立たないどころか有害であると主張します。それは、セルフエスティームのもう一つの柱である自己有能感の形成の重要性を見落としているからです。自己有能感とは、人生の挑戦に立ち向かう力（考える力）があると実感する傾向です。

本セッションでは、自己有能感を育てるためにとりわけ重要な役割を果たす意志決定スキルと目標設定スキルについて学びます。

そして、本セミナーのまとめとして、子どもたちのセルフエスティームを高めるためには、セルフエスティームを高める行動を支え、強化するような環境を創ることの重要性、特に周囲の大人が高いセルフエスティームをもち、子どもたちの手本になるべきことを理解します。

「良いものは良いものを引き出します」

16：10～16：30

閉会式