



特集

自己肯定感を上げるには



- ▶ P 6 スクエアー・| (あい) からのお知らせ
- ▶ P 7 本棚のおすすめ本

自己肯定感を上げるには

自分をほめてみませんか？

■自己肯定感とは

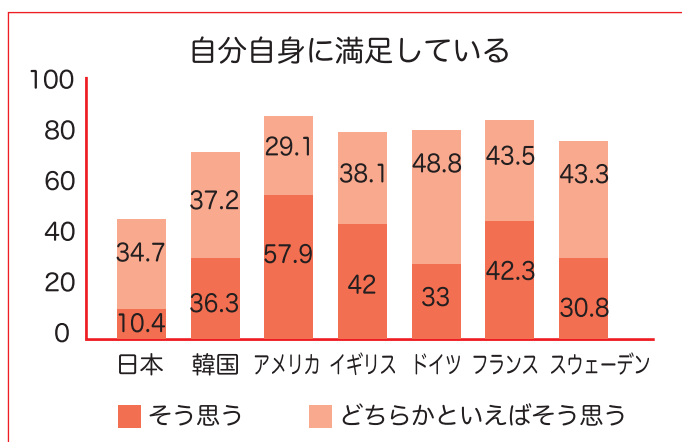
「ありのままの自分を肯定する感覚」、「欠点を含めて自分を受け入れる力」（青山学院大学古荘純一教授）のことです。平成30年度の内閣府「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」では日本の子どもたちの自己肯定感は諸外国に比べて低い（7か国中最低）との結果が出ています。

学校現場では子どもの自信、やる気、確かな自我を育てるために自己肯定感を高める取組が行われていますが、それでは、大人の自己肯定感についてどのように考えればよいのでしょうか？

■自己肯定感が高いとどんなメリットがあるの？

昨今ではSNSの普及やライフスタイルの多様化が進み、自分と他人を比べて自己肯定感が低くなりがちなことから、「自己肯定感を上げる方法」といった本や情報が多数出ています。自己肯定感が高いと何がいいのでしょうか？心理学の研究では、自己肯定感を高めることで幸福感が高まると考えられています。また、親の自己肯定感と子どもの自己肯定感には相関が見られ、親の意識・行動の変化や自己肯定感の向上が、子どもの自己肯定感に良い影響を与えられていると考えられています。

平成30年度 内閣府
「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」



板橋区男女平等推進センター 登録団体 WakuWaku サロンさんにインタビュー

● WakuWaku サロンさんの活動

ママやパパ、子ども達の居場所になるような、子育てに関する様々なイベントを開催しています。開催するイベントの1つとして写真を飾って、写真を見ながら子どもをほめる「ほめ写」の活動を広めています。親も子も、サロンで学んだことが、次に役に立つということを意識して活動をしています。

●「ほめ写」活動を始めたきっかけ

「アルバムカフェ」（自分が撮ったお気に入りの写真を飾る）の活動をやっていて、写真を飾る家と飾らない家では子どもの様子に差があると感じていました。2018年に「ほめ写プロジェクト」のセミナーに参加し、教育評論家の親野智可等先生、発達心理学の岩立京子教授（東京家政大学）のお話で『子どもや家族の写真を部屋に飾ってほめると、子どもや家族の自己肯定感が上がっていく』と聞き、活動を本格的に始めました。

●「ほめ写」の効果とは？

実際に参加した人は「子どもが小学校に入ったら親子の時間が少なくなるけれど、写真を飾ることで子どもは親

から愛されていることを実感している。」と話されていました。写真を見ると、こんなところに行った、あの時頑張ったなど、写っている場面のストーリーがよみがえります。家族皆が話をしやすくなる、写真がそういう材料になると感じています。自分や子どもの存在を認める人や場所があることで、その人の自己肯定感アップにつながると思います。自己肯定感が高まることにより、前向きになり、失敗して傷ついても立ち直る心の柔軟性が高まります。それは、子どもだけでなく、大人も同じです。高齢者が懐かしい写真を見ながら話すことで認知症の進行を遅らせるなどの効果があるとも認められています。子育て中の方は、子育ての充足感が高まると、親の自己肯定感も上がると思います。

●「ほめ写」のコツ

写真をシールや書き込みなどで装飾すると、写真のエピソードが強調されて伝わります。

子どもや家族の目の高さで、生活の動線上に貼りましょう。写真はなるべく本人に選んでもらうと良いです。また、自分や家族が写っているもの、特別な日や頑張った場面だけでなく、自分の脳が嬉しくなるような好きな写真が 좋습니다。飾る際には、家族や兄弟で、同じ枚数飾ることも大事です。

撮影した時の会話から写真を選ぶ時、貼った時の話など、全てがストーリーになるのが「ほめ写」です。



● WakuWaku サロン
(左) 塩澤さん (右) 片倉さん

● インスタグラム：@waku2salon

ほめ写の体験談や子育てに役立つ情報が閲覧できます。

「ほめ写」が自己肯定感を上げる方法の 1 つだとわかりました。まずはご自分の状態をチェックしてみましょう。

自己肯定感チェックシート

下記 14 項目のチェックリストを各項目 4 段階で評価し、点数をつけてみましょう。

4 点 とても
当てはまる

3 点 やや
当てはまる

2 点 あまり
当てはまらない

1 点 ほとんど
当てはまらない

① 自分に対して自信を持っている	点
② 自分自身に満足している (1) (2)	点
③ 今の自分が好きだ (3)	点
④ 自分には人と同じくらいの能力がある (1)	点
⑤ 自分の思ったことをはっきり言う (3)	点
⑥ 困った時でも前向きに取り組む (3)	点
⑦ 自分には、よいところがある (4)	点
⑧ 難しいことでも、失敗を恐れずに挑戦する (4)	点
⑨ 友達の前で自分の考えや意見を発表することは得意である (4)	点
⑩ 自分は色々なことができる	点
⑪ 自分は色々といい考えが思いつく	点
⑫ 自分の親から愛されている (大切にされている) と思う (1)	点
⑬ 毎日を楽しみと感じる	点
⑭ 自分は頑張ることができる	点

このチェックシートは、基本的に未就学児～小中学生のお子様向けに作成していますが、大人の方も測定できます。

56 点満点で、35 点を目安にそれを超えると自己肯定感が高いとされています。

「ほめ写プロジェクト」公式サイトでは点数に応じたアドバイスを確認できます。

ほめ写のご案内もこちらをご覧ください。

ほめ写
プロジェクト



<https://homesha-pj.jp>

● ほめ写Instagram：@homeshapj

合計

点 / 56 点満点

「自己肯定感チェックシート」14 項目の採用について文科省や内閣府が実施した調査項目を参考に、ほめ写プロジェクトが研究し、上記 14 項目を採用。参考：(1) 内閣府：平成 26 年我が国と諸外国の若者の意識に関する調査 (2) 国立青少年教育振興機構：平成 26 年高校生の生活と意識に関する調査 (3) 国立青少年教育振興機構：平成 28 年青少年の体験活動等に関する実態調査 (4) 文部科学省：全国学力・学習状況調査

子育てママの個別カウンセリングについて聞いてみました

● 特別区長会調査研究機構の調査・研究によると、妊娠・出産を機に「仕事を辞めた」女性で、未就学の幼児を家庭で育てる母親の多くは、自尊感情が低くなりやすいことがわかりました。「母親」という役割が、必ずしも女性の自尊感情を高めるわけではなく、プレッシャーを感じることも。子どもが欲しいと願い、ママになったことを幸せに思う気持ちにうそはないけれど、「ママとしての自分」だけでなく、母親役割から離れて「自分が『個人』として社会ときちんとつながりを持っている」と実感できるような機会や場所を作ることが大切ということです。

(令和元年度特別区長会調査研究機構「自尊感情とレジリエンスの向上に着目した育児期女性に対する支援体制構築に向けての基礎研究」)

● 板橋区男女平等推進センター相談室では、育児期女性の悩みを聞き、お気持ちの整理をお手伝いする「子育てママのための個別カウンセリング」を実施しています。

🎉 **今回カウンセリングにあたる相談員さんにインタビューしてきました。**

カウンセリングの利用方法

まずは男女平等推進センター相談室にお電話いただき、面談の予約をします。対面での予約面談は表情・服装などで相談者の状況や変化がわかります。また、予約をすることで、面談に向けて相談者が気持ちを整理できる利点があります。

相談者の状況

DV、親子関係、子育ての悩み、家事・育児に非協力的なパートナーとの関係、復職の不安・・・など人によって抱えている悩みは様々です。真面目で、自分が悪い、自分の努力が足りない、などの思い込みがあり、気持ちの吐き出しができない方、吐き出す相手がいない方が多いようです。

支援について

- 相談者の自然と湧いてくる気持ちを吐き出してもらいます。相談員は良いとか悪いとか評価のようなことはせずにお聞きします。相談者は、気持ちを受け止められることで、自分を客観視できるようになり、自分と他人を比べてしまう考え方が変わります。
- それから相談者は「自分も結構頑張っている」、「自分はこうなりたい」と考えられるようになり、相談員は「今できることをやってみましょう」とご提案します。
- 相談者が自分の行動を変えることで状況が変わることもあります。
- カウンセリングで前向きになった相談者は、相談で変化した自分、相談後の生活の変化などが成功体験となり、また何かあってもきっと乗り越えられるという自信になり、大丈夫と思えるようになります。

日常でできるモヤモヤを晴らすコツは？

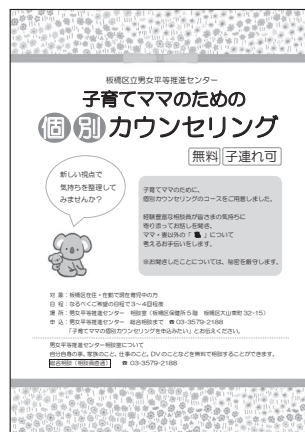
- いったん、その場(モヤモヤ)から離れる、時間を置くことが大事です。その後戻ったときに、違う気持ちになることで、解決につながる何かが見えることがあります。
- ママや妻でいることから、ちょっと離れて、短時間でも自分だけの時間を持つと良いでしょう。
(保育園の一時保育、子ども家庭総合支援センターのショートステイなどの行政サービスもご利用ください。)
- 家族、パートナー、友人がモヤモヤしている時は、ともかく話を聞いてあげてください。結論を求めたり、アドバイスをする必要はありません。ただ、話を聞くことが大事です。

【相談窓口ご案内】

「子育てママのための個別カウンセリング」

予約 男女平等推進センター 相談室

電話 03-3579-2188



自己肯定感を上げるみんなのアイデア集

「私はだめだなあ」「うまくいかないなあ」と、落ち込むことはありませんか？

それは自己肯定感が落ちているときかもしれません。そんな気持ちになったときどうやって乗り越えているのか、さまざまな年齢層に尋ねてみました。自分なりの気分転換を教えてくださいの方もいましたが、なにより自分を大切に、丁寧に扱うという回答が多く寄せられました。自己肯定感が高まるのは自分が自分を認めたとき。

自分をちょっとほめてみませんか。

家の中のどこかをピカピカに磨く。(蛇口とか鏡とか 10 分以下で磨けるところなど)
(50 代女性)

小さな達成感

自分にも人にも「ありがとう」とたくさん言う。

(50 代男性)

美容院に行く。人にシャンプーしてもらおうと、大事に扱われる感じがする。
(30 代女性)

自分を大切に扱う

そんなに高くなくて美味しいものを買う・食べに行く。(カフェ・コンビニスイーツ・チェーン店の天丼など)
(10 代女性ほか)

頑張った自分を認め、ねぎらう

過去の自分と今の自分を比べる。3 か月前の自分と比べてみると、案外できるようになったことや新しく取り組んでいることがあるのに気づいて、「成長してるじゃん」と思える。
(20 代女性)

頑張った自分を認め、ねぎらう

毎日、小さなことでも自分が出来たことを日付とともに書き留めておく。元気がない時には、それを見返してみる。
(40 代男性)

頑張った自分を認め、ほめる

YouTube の動画を見て筋トレに取り組む。
(20 代女性)

運動すると、セロトニン・エンドルフィンなどのホルモンが分泌し、精神が安定するといわれている

歯医者に行く。歯科衛生士さんに歯磨きを褒めてもらおうと、気分が上向きになる。
(60 代男性)

自分を大切に扱う

小さなことでできた自分をほめすぎる。
(60 代女性)

頑張った自分を認め、ほめる

周囲の目やネガティブな意見は必要以上に気にしない。悲観的に物事を考えない。
(50 代男性)

しなやかに前向きに ↑↑

コラム

いかがでしたか？「みんなのアイデア集」が、ありのままの自分を受け入れて、落ち込んだ時や疲れた時に、気分を上げて明日から前向きにがんばるための、ちょっとしたヒントになることを願っています。

この他にも色々なアイデアが寄せられたのですが、紙面の都合上、ここではご紹介しきれませんでした（ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました）。大きな声で歌ったり、TV などでスポーツを応援するのもよさそうです。また、自分へのちょっとしたごほうびは、頑張るエネルギーになります。プチ贅沢として、たまにはランチで回らないお寿司を食べに行きたいものです。身体的・精神的・社会的に良好な状態を意味する well-being（ウェルビーイング）について朝日広告社が 20 代～80 代の男女に調査を実施したところ（2022 年）、自己肯定感（自分に価値があると思うか）については、「とてもそう思う」「ややそう思う」と回答した人の割合は、全体の 42.8%と半数に満たず、前回調査（44.1%）よりやや低下したそうです。

皆さん一人一人が自分に合った方法で、自分を丁寧に扱い、自己肯定感を上げていけたらいいですね。

パートナーシップ宣誓制度を始めました

区におけるダイバーシティ&インクルージョン（多様な人々を理解し、認め合い、活かし合うこと）の推進、性的マイノリティ当事者の生活上の不便の軽減や差別・偏見・いじめのない社会の実現をめざすため、「板橋区パートナーシップ宣誓制度」を導入しました。（令和5年11月1日施行）

●板橋区パートナーシップ宣誓制度とは

互いを人生のパートナーとして、相互の人権を尊重し、日常生活において継続的に協力し合うことを約したお二人（双方又はいずれか一方が性的マイノリティ）から、互いを人生のパートナーとすること等を宣誓され、板橋区パートナーシップ宣誓書を受領したことを証明する書類（宣誓書受領証）を交付する制度です。



宣誓は法律上の効果を生じさせるものではありませんが、宣誓書受領証の提示により利用可能となる区民サービスに活用いただけます。

手続きの詳細や、宣誓の予約については、男女社会参画課のホームページをご覧ください。



板橋区ホームページは
こちらから

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/jinken/jinken/1048422.html>

チャット相談 待ってます

DVやハラスメントのこと、自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、性自認や性的指向に関すること・・・

性別に起因する様々な困りごと等について、ご相談をお受けしています。

★チャット相談も始めましたので、お気軽に

ご相談ください。匿名で相談できます。

チャット相談日時：月曜日から金曜日

（祝日・年末年始を除く）14時から20時

相談方法：男女社会参画課のホームページ

から「チャット相談」にお入りください。

（チャット相談受付URL）

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/jinken/danjo/soudan/1039943.html>

チャット相談
受付QR



※電話や面談による相談は6ページ参照

相談 待ってます

DVやハラスメントのこと、自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、性自認や性的指向に関すること etc...
性別に起因する様々な困りごと等について、ご相談をお受けしています

チャット相談も始めましたので、お気軽にご相談ください

板橋区役所 男女平等推進センター相談室
03-3599-2188 月～金・第2土 9時～17時
※面談相談は予約制です



生涯を通じた女性の健康に関するご相談はこちら

板橋区役所 女性健康支援センター
03-3599-2306 月～金 9時～17時



いずれの相談も秘密厳守でお受けしております

板橋区立男女平等推進センター スクエアー・I (あい)

男女平等参画社会実現に向け、板橋区では平成 15 年 4 月に「東京都板橋区男女平等参画基本条例」を施行しました。男女平等推進センター「スクエアー・I (あい)」は、男女平等参画施策を推進する拠点施設です。

情報資料コーナー



貸出冊数：5 冊まで
貸出期間：2 週間

男女平等参画・女性の働き方や生き方・夫婦や家族の関係等に関する、本・雑誌・DVD などが揃っています。閲覧・貸出も行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

なお、貸出には「図書貸出カード」が必要となりますので、初めて貸出を利用される場合は、氏名・住所が確認できるもの（保険証・免許証など）をお持ちください。

所在地・開館日時

- 所在地
グリーンホール 7 階
- 開館時間
午前 9 時～午後 8 時
(2024 年 4 月より～午後 9 時半)
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・
年末年始を除く

団体交流室



登録要件は、区ホームページまたは男女社会参画課までお問い合わせください。

情報資料を読んだり、活動・交流の場として利用したり、自由にお使いいただけるスペースです。

登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

登録団体に加入すると・・・

団体交流コーナーの優先利用・団体ボックスの利用・印刷機の利用（要登録。用紙はご用意ください。）等を行うことができます。

所在地・開館日時

- 所在地
グリーンホール 7 階
- 開館時間
午前 9 時～午後 8 時
- 開館日
月～日曜日
※但し、施設点検日・
年末年始を除く

相談室

☎ 03-3579-2188

「パートナーと意見が合わない」「セクハラを受けたけど、どうしたらいい?」「これって DV じゃないの?」など、家庭や仕事、学校や子育てで感じるモヤモヤを相談してみませんか?

電話や面談による相談を受け付けています。

面談をご希望の方も、まずは、お電話ください。

秘密は厳守します。



総合相談以外は
予約制となります。
区ホームページも
ご覧ください。

所在地・相談時間

- 所在地 (移転の予定あり。お問い合わせください。)
板橋区役所南館 6 階 ※ 2024 年 3 月現在
- 相談日時
【総合相談】
月曜～金曜日及び第 2 土曜日の午前 9 時～午後 5 時
【女性のための働き方サポートとフェミニスト相談】
第 2・4・5 の水曜日及び第 2 土曜日の午前 10 時～午後 4 時
【DV 専門相談】
月曜及び木曜日の午前 10 時～午後 5 時
第 2 土曜日の午前 10 時～午後 4 時

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します!!

ソーイングルーム虹

安くて丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服・リフォーム等、あなただけのファッション応援します。
区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。

☎ 3965-4975

独自事業

§ お問い合わせ、ご依頼は

公益社団法人
板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター 2 階

☎ 3964-0871

検索

板橋区シルバー人材センター

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木 1 本からの剪定
ふすま・障子の張替、家事・
育児援助サービス、毛筆あて
名書き、マンション管理・清
掃、屋内外の軽作業 他

お問い合わせはお気軽に!

私たちは、月例会や、筋トレ、認知症カフェ、終活&フレイユ教室などを通じて町会、自治会、学校関係、高齢者施設、商店街、企業、ボランティアグループ等々の多様な人々が広く出会い、相互にその活動を共有し交流することで、地域のつながりが生まれ、ますます発展することを願って活動しています。

連絡先:kouichi_suyama@icloud.com 【代表】陶山 孝一



男女平等推進センター登録団体加入のご案内

板橋区立男女平等推進センターは、学習・活動・交流の場として、皆さまのグループ・団体の加入をお待ちしております。ふれあい、学び合い、連帯の和を広げていきましょう。詳しくは男女社会参画課まで。

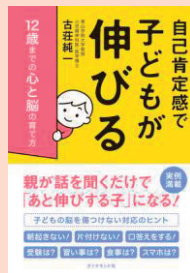


スクエアー・I (あい)

本棚のおすすめ本



何があっても「大丈夫。」
と思えるようになる自己
肯定感の教科書
中島輝 著
SB クリエイティブ社



自己肯定感で子供が
伸びる
古荘純一 著
ダイヤモンド社



お母さんの自己肯定
感を高める本
松村亜里 著
WAVE 出版



図書目録は
区ホームページで
公開しています。

一緒に編集をし
てみませんか？
情報誌「スクエ
アー・I (あい)」
の編集委員とし
てご協力いただ
ける方を募集し
ています。
男女社会参画課
までご連絡くだ
さい。

編集後記

気持ちの動きについてなのでイメージがとらえづらいテーマでしたが、編集会議を重ねるごとに増えてきたものがありました。書籍やいろいろな人のご意見に助けられました。(T) / 編集に関わり、編集内容はもちのこと、ジェンダーや多様性についても様々な知識を得て、深く考え、私自身アップデートできました。編集会議で意見交換することでも多くの学びを得て、楽しく交流し、とても幸せな時を過ごしました。この機会を頂き感謝です。(F) / 今年子供を出産して、自己肯定感について、このタイミングで深く学ぶことができて、大変良い機会に恵まれたと思っています。(I)

編集委員 石川 史香
友光 範彰
藤澤 三恵
表紙絵・デザイン協力
ヤギ エツコ

板橋区立男女平等推進センター
スクエアー・I (あい)
＜情報資料コーナー・団体交流室＞

所在地：〒173-0015 板橋区栄町 36-1 区立グリーンホール 7 階
交通機関：東武東上線「大山駅」北口下車徒歩 5 分
都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩 5 分
開館時間：9 時～20 時（4 月から～21 時） 休館日：施設点検日・年末年始
スクエアー・I のお問い合わせは、板橋区総務部男女社会参画課まで
電話：03-3579-2486 メール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

