

# 乳幼児期に育みたい「自己肯定感」に関する考察 — 調査を通して —

奥村正彦

岐阜女子大学 文化創造学部

(2022年11月8日受理)

## Consideratio on “Self-affirmation” that We Want to nurture In Infancy and Early Childhood — Through Research —

Faculty of Cultural Development, Gifu Women’s University

OKUMURA Masahiko

(Received November 8, 2022)

### 要 旨

日本の若者の自己肯定感が低いことは、1990年代から危惧されており、保育者にとっても自己肯定感を育むことが課題の一つととらえる。乳幼児期に自己肯定感を育むためには、愛着理論の重要性を理解し、実践することが基盤となる。そこで、保護者・保育者に愛着・自己肯定感に関するアンケート調査を実施し、分析することを通して、保護者・保育者が共にエビデンスに基づく養育・保育の必要性を認識し、実践することの重要性・課題を示すことができた。

キーワード：自己肯定感、愛着、乳幼児期、保護者、保育者、エビデンス、研修

### 1. はじめに

日本の子どもたちの自己肯定感の低さについては、1990年代から注目されてきている。2013年度「我が国と諸外国の若者の意識に関する内閣府による調査」においても、「私は、自分自身に満足している」という質問に対し、「そう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した割合が、諸外国（韓国、米国、英国、ドイツ、フランス、スウェーデン）では7割を超えていたのに対し、日本では5割

弱にとどまっている。こうした背景をふまえ、教育再生実行会議は、2017年6月1日、「自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り開く子どもを育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上（第十次提言）」を取りまとめ、子どもの自己肯定感を育む取組を進めていく必要性を打ち出している。

提言においては、「諸外国に比べて子どもたちの自己肯定感が低いままでは、社会に開かれた教育課程の下でこれからの時代に求められる資質・能力を育むことにはなりません。

子どもたちが自分の価値を尊重することができるよう、また自信をもって成長し、よりよい社会の担い手になることができるよう、そのための環境づくりに取り組む必要があります。」と述べている。

ところで、自己肯定感とはどのようなものなのかを明らかにしておく必要がある。

提言では、自己肯定感を三つの概念から成るものとしてとらえている。

一つ目は、自ら努力することで得られる達成感や他者からの評価等を通じて育まれる「他者評価等に基づく自己肯定感」

二つ目は、自分の長所のみならず短所を含めた自分らしさや個性を冷静に受け止めることで身につけられる「自己受容に基づく自己肯定感」

三つ目は、保護者等からの愛情を受け、自分が無条件に受け容れられる経験を積み重ねることにより、自らの全存在を肯定していくことができるようになる「絶対的な自己肯定感」

自己肯定感を育むにあたり、三つの概念を比較すると、「絶対的な自己肯定感」が他の概念の基盤となるととらえることができる。

「親から理解されている、愛されているという感覚をもっている子どもは自己肯定感が高い」との分析結果及び「乳幼児期における絶対的な自己肯定感の育成には、保護者又は保護者に代わる存在から愛情を受けることが必要不可欠である」との指摘を受け取る必要がある。

そのため、乳幼児期に自己肯定感を育むために、子どもに接する保護者・保育者の愛着のとらえ方及び乳幼児期の子どもへのかかわり方に視点をあて、追究していくこととした。

## 2. 自己肯定感と愛着との関係

アタッチメント（愛着）という考えを最初に提唱したのは、ジョン・ボウルビーである。

愛着とは、「生後6か月～2・3歳ごろまでの特定の子どもの間に築かれる情緒的な絆」を言う。

愛着とは、恐怖や不安の感情を抱いたとき、特定の大人にくっつくことを通して調整しようとする欲求であり、実際にくっつくという行動を言う。怖くて不安なときにしっかりとくっつくことができると、「もう安全だ、大丈夫」という気持ちをもつようになる。そして、これを特定の大人との間で、何回も繰り返し経験すると、今度はあの人の所へ行けば、「大丈夫だ!」と感ずることができるようになり、次第に身体的にくっつかなくとも心理的につながることにより、安心して探索活動をし、さまざまな活動をしていくことができるようになる」と遠藤は言う。

汐見は、子どもが困ったときには本気で助けてもらえる経験を繰り返すことで、子どもは「自分はありのまま愛される存在だ」という感覚を身に付けていく。これが、その人の基礎となる「基本的自己肯定感」と定義している。

ところで、特定の大人と子どもとの間に築かれる愛着には、特定の大人の子どものかかわり方によって違いが生じると遠藤は言う。さらに、大人のかかわり方によっては、愛着障害が生じると米澤は言う。

また、特定の大人と子どもとの愛着関係は養育者とは限らないとジョン・ボウルビーは主張しており、現在では一般的な考え方になっている。

したがって、自己肯定感をもち、それを土台に、前向きに課題に挑戦していく子どもを育むためには、養育者のみならず、保育所・

幼保連携型認定子ども園での0～2歳児を担当する保育者も、長時間子どもと接することから、子どもとの間に愛着関係を築き、子どもの自己肯定感を育む重要な役割を担っていることを認識して保育にあたらねばならない。

保育所保育指針解説(2019)に、「乳児期において、子どもは身近にいる特定の保育士等による愛情豊かで受容的・応答的な関わりを通して、相手との間に愛着関係を形成し、これを拠り所として、人に対する基本的信頼感を培っていく。また自分が、かけがえのない存在であり、周囲の大人から愛され、受け入れ、認められていることを実感し、自己肯定感を育んでいく」と記されている。

そこで、養育者や保育者の愛着の理解度・愛着関係の形成に関する調査をし、考察することによって、乳幼児期に自己肯定感を育むための在り方を考えることとした。

### 3. アンケート調査

#### (1) 保護者に対するアンケート調査から 幼児及び小学生の母親27名を対象

- ① 愛着について理解していましたか。  
(定義を文章で説明のうえ)  
よく理解していた(2) おおむね理解していた(11) あまり理解していなかった(9) 理解していなかった(5)
- ② いつ頃、どんな機会に愛着理論を知りましたか。  
時期…子育ての時期(9) 自分が学生の時(3)  
機会…子育てで悩んでいるとき、インターネットで(3) 子育てセミナー、子育てのサークルで(4)、園で(1) 周りをみてきて感覚

的に理解(2)

- ③ お子さんの12～18か月ぐらいのことを思い出していただき、次のような場面でお子さんだったら、ア～エのどれにあてはまる行動をとったと思われるかをお答えください。

・お子さんを初めて訪れる部屋に連れていき、さらにそこに一緒に行ったお母さんと離れる分離場面でどういう反応を示すか。また、お母さんが再び自分のところにもどってきた再開場面でお子さんがどういう反応をみせるか。

ア お母さんとの分離に際し、泣いたり、混乱・苦痛を示したりということがほとんどない。再開時には、お母さんから目をそらしたり、お母さんを避けたりしようとする行動がみられる。

イ 分離時に泣いても、その後の再開場面でスムーズにお母さんを迎え入れることができる。

ウ 分離時、非常に強い不安や混乱を示す。お母さんをスムーズに受け入れられず、逆に怒りを示したりして、ぐずぐずとして状態を長く引きずる。

エ どこへ行きたいのか、何をしたいのか読みづらい。

ア(0) イ(22) ウ(5) エ(0)

- ④ お子さんが生後6か月から2・3歳頃まで、家庭で特にお子さんに対して力を入れてみえたことをお書きください。

親子2人で過ごす(3) 家族で過ごす(1) 家庭料理を食べさせる(1) やさしい言葉かけ(1) ハグ・抱っこ(4) 共感(1) 見守る(2) あいさつ(2) たくさんの人と話す(1) マナー(1) 読み聞かせ(2) 公園へ(3) 外へ出る(1) 体をよく動かすこと(2) 外遊び(4) 児童館

- (1) 興味のあることをさせる (5)
- ⑤ お子さんの現在の自己肯定感についてどう思われますか。
- 高い (1) わりと高い (16) あまり高くない (7) 高くない (3)
- ⑥ お子さんが自己肯定感をもって生活していくためには、乳幼児期が大切だと思われますか。
- 思う (22) 特に思わない (2)
- わからない (3)
- ⑦ ⑥でお答えになった理由をお書きください。
- ・義父から「厳しくしつけるように」と言われ、厳しくしたが、不安が強い子になってしまった。自分で育児について調べ、3歳までは愛情をたくさん与えた方がよいと学んだから。
  - ・過保護すぎた。もっと見守ればよかった。
  - ・最後まで見届けて、認めてあげることが大切であったと感じたため。
  - ・乳幼児期からの子どもの接し方は、その後の成長に大きく影響すると思う。(同様の意見…14名)
  - ・乳幼児期も大事だが、それ以降も親子のかかわりは続いていくので、この時期はということとは言えないのではないかな。
- ⑧ 乳幼児期の研究・自己肯定感に関する研究がよくなされています。そうした研究の成果をお子さんが乳幼児期あるいは誕生前に理解しておくことは必要だと思われますか。
- 思う (25) 特に思わない (0)
- わからない (2)
- ⑨ ⑧でお答えになった理由をお書きください。
- ・育児がはじめての時は、どうしたらよ

- いかわからないことばかり。自己肯定感が高くなるための行動を知っておけば、親も適切に動けるようになるから。
- ・乳幼児期のころ、特に第一子は育て方をまちがえないよう必死で、結果的に口や手が出すぎて自己肯定感を低くしてしまった気がする。目の前のことよりも先を見て育てるには早いうちに知っておきたかった。
  - ・乳幼児のころの子育ては、余裕がなく、アタッチメントも置き去りになりがち。ただ、限られた時間の中で、この理論が頭の片隅にあれば、少しのふれあいの機会をふやすきっかけを作れると思う。
  - ・私は知らなかったが、叱り方などを直せたのに…と思う。
  - ・幼児期の自信のもち方が、小学生になっても影響していると子育てをして思うから。
  - ・近年、「よく自己肯定感是大切」という話を聞き、納得したので、子育ての中で「もう少し意識してできていたらな」と思ったから。
  - ・「知っている」と「知らない」では、子育ての方法に大きく影響すると思うから。(同様の意見4名)
  - ・いろいろ知識があると、不安なことがあっても、早い段階で対応できると思う。
  - ・いろいろな問題行動が増えているのは、家庭環境にも問題があるのかもしれない。
- ⑩ お子さんが自己肯定感を高めて生活していくためには、誰が、いつ、どのようなかわり方をするとよいと思われますか。
- ・身近な人がいつも自分のことを知って

くれていて、ほったらかしになっていないと思える環境づくりが必要。(同様の意見7名)

- ・子育てに関わるすべての大人が0歳児から物事をマイナスに受けとめず、プラス発信で、過保護にならず、命にかかわること以外は、見守りでかかわる方がよい。(同様の意見1名)
- ・一番近くでより長い時間を過ごすか家族がその子の存在自体をほめる、ありがたく思う—それを小さいときから常に言葉にしていけることが大切。
- ・身近にいるものが本人から「もういらない」と言われるまで愛情表現する。
- ・やはり昭和のくらしが一番。祖父・祖母がいて、近所の方なども一緒に子育てが一番。(同様の意見3名)
- ・親自身の自己肯定感が低いと、その親に育てられる子も低くなるのではと思うので、子をもつ前の段階で、男女ともに子育てや子どもを育てるための社会のしくみ、相談できる場所、夫婦としてどんなことが協力できるかなど、若いうちから学んでいけるとよいと思う。母親をもっとサポートする場所や施設があってほしいと思う。助けられたり、話を聞いてもらえる場所があると、母親も安心して子にかかわれると思う。

⑪ お子さんが二人以上いらっしゃる方は、⑪にお答えください。

お子さんへのかかわり方が同じでしたか。それとも違いがありましたか。もし違っていたら、その理由をお書きください。

- ・一人目で、いろいろ苦勞があったので、二人目からは反省して接するようになった。

・長子には、自分の考えを押し付けてばかりだったと思う。二子には改め、子どもの意見を聞くようにした。

・一人目は右も左もわからず、とにかく必死だった。1歳になるまで、子育てで身も心もボロボロ、不安いっぱいだった。二人目は気持ちの余裕があり、大変という感じはなかった。子どもが可愛いという気持ちを二人目でようやく感じるようになった。ある程度はおっけていても大丈夫と思った。

・長子のときは、弟の出産・育児中のため、どうしても寄り添えないときがあり、私の中でジレンマを感じるが多かった。

・一人目は初めての子育てということもあり、気持ちに余裕がなかった。二人目は一度経験したからか、対応が全く違った。

・同じように接したつもりだが、子どもの反応に違いがあったので、違いに合わせた。(同様の回答3名)

0～2歳児の保育にかかわる保育園3園・こども園1園の職員55名を対象に、愛着・自己肯定感にかかわって16項目のアンケート調査を実施した。その調査の一部を以下記す。

① 愛着理論について理解していましたか。(定義を文章で説明したうえで)

理解していた(14) おおむね理解していた(39) あまり理解していなかった(2) 理解していなかった(0)

② 家庭で愛着関係が十分に築かれているお子さんに会ったことがありますか。

ある(29) ない(3) わからない(19)  
無回答(4)

- ③ 生後6か月から2・3歳の時期は、かつては、家庭で過ごすお子さんが多かったのですが、最近は、保育園や子ども園に入園するお子さんが増えてきています。園では、担任が特定の大人として子どもに関わる必要がありますか。

思う (37) 思わない (2)

わからない (12) 無回答 (4)

- ④ 自己肯定感を高めることと愛着関係を築くことは関係があると思いますか。

思う (38) かなり思う (13)

あまり思わない (1) 思わない (0)

無回答 (3)

- ⑤ 自己肯定感を乳幼児期に高めることについて必要と思われますか。

思う (39) かなり思う (7)

あまり思わない (3) 思わない (0)

無回答 (6)

- ⑥ 必要と思われる理由を記入してください。

- ・自分は大丈夫なんだと肌で感じていれば、大きくなっても、その感覚が残っていると思うから。(同様の意見6名)
- ・乳幼児期に「できた」→「認めてもらえた」「喜んでもらえた」→うれしいにつながる。認められてきた経験が「やればできる」「これでいいんだ」という自信につながっていくと思う。
- ・乳児期からほめてもらっている子は、幼児期でもさまざまなことに取り組むことができる。また失敗しても、次ががんばろうと前向きになると子どもを見てきて思う。(同様の意見3名)
- ・支援の必要な子どもが年々増えている。その子たちにとっても、乳幼児期から自己肯定感を高め、心を育てていくのは大事なことだと思う。
- ・自分に自信が付き、「自分で自分を評

価できる」をめざして保育をしてきた結果、自己肯定感が上がった子は、失敗してもそこであきらめず立ちあがる力や、他人を思いやれる余裕や工夫する力、満足することで情緒が安定するなど、いわゆる「10の力」も育つことにつながったから。

- ・乳児期に大人と関わり、たくさんの愛情を感じることが人を信じ、自分のことを認め、好きになっていく第一歩だと思うから。

- ・乳幼児期はいろんなことを覚えていくので、様々なことを経験していくのがよいが、経験するには、本人が「やってみようかな」と思うことが大事である。やってみて失敗したとしても「大丈夫」「今度はこうやって…」と次へつながる意欲を自分でもてるようにしていくことが必要だと思うから。

- ⑦ 乳幼児保育に関する研究が進んでおり、エビデンス(科学的な根拠)に基づく保育実践が求められています。研究の成果について学ぶ機会はありますか。

十分ある (2) かなりある (3)

あるが十分でない (27) ない (18)

無回答 (5)

- ⑧ アンケートにお答えいただく中で思われたことがあれば、自由にお書きください。

- ・学ぶ機会は必要であるが、現実には誰かが研修に出ると、現場の保育士が足りなくなり、ギリギリの状態での保育することになり、保育の質が下がることになっていると思う。それでは何のための研修なのかと思ってしまう。そんなギリギリの状態の園が多いと思われる中、子どもとの愛着関係や自己肯定感を高めることが果たして十分にできて



いるのかと考えてしまう。

- ・自分自身が自己肯定感が低く、乳幼児期に自己肯定感を高めていくことがとても大切だと感じる。自分がしてきた子育てでもっと愛着理論がわかっていると思う。保育現場では、日々子どもたちと接しているとき、心がけている。まだまだいろいろ学びたい。
- ・保護者からどんなに冷たくされても、子どもは、保育者ではなく、親（特に母親）が世界で一番好きだと日々感じる。
- ・中2の息子がいるが、小学校高学年～今にかけて、自己肯定感が低いと感じている。（思い返せば幼稚園の頃から）「僕は僕でいいんだ」と自信をもてるような声かけや接し方を意識していなかったことに後悔している。自己肯定感を高められるように、一人ひとりに合ったかわりを意識していきたい。
- ・現場ではなかなか自己肯定感を高める言葉かけが少ない。自分も苦しくなる。

#### 4. 考察

##### （1）保護者のアンケート調査から

- ・保護者の愛着理論について「よく理解している」は4%、「おおよそ理解している」は44%と、保護者に十分浸透しているとはいえないことが伺える。そのため、子育てをしていく過程で生じる悩みを解消するために、独力でインターネットや本から学び、育児に生かしている人たちがいるのが現状である。また、園やセミナーで学んだ人は2割にも満たないことから、園及び保育行政者による愛着理論に関する啓発をさらに推進する必要がある。一方で、母親に過重な負担をかけないようにすることも必

要不可欠である。

- ・設問3の内容は、愛着関係の個人差を測定するストレンジ・シチュエーション法によるもので、②が親子の関係が安定していることを示し、8割であるものの、③のアンビバレントタイプが2割該当し、保護者の気まぐれにより、子どもの不安感が払しょくできないという愛着関係が十分築けていないと思われる結果であった。このことは、前述の愛着理論に基づく保護者の養育の必要性を裏付けている。
- ・「愛着理論・自己肯定感に関する研究結果を子どもの乳幼児期あるいは誕生前に理解しておくことが必要だと思う」との回答は92%と高かった。とりわけ、子育てを経験する保護者にとっては、愛着理論について知っておくことの必要性を自分の子育ての苦労の経験から実感している意見が12名と4割を超えていることは重く受けとめる必要がある。

##### （2）園職員のアンケート調査から

- ・愛着理論についてのおおよその理解は64%を示している。おおよその理解では、子どもや保護者への対応は十分とは言えない。そのことを端的に示しているのが、次の結果である。
- ・6か月から2・3歳頃の時に担任が特定の大人として子どもと接する必要があると回答しているのは67%であり、33%の職員は特に必要ないととらえている。家庭で保護者との間に愛着関係が築けていない場合は、担任が保護者の補完をする重要な役割を担う必要があるが、そのことを自覚できないわけであり、大きな問題である。こうしたことから、保育者は今以上にエビデンスに基づく保育をしていくための環境づくりが必要であることを痛感する。



写真 母性的な役割を担う保育者の子どもへの支援の様子

・エビデンスに基づいた乳幼児期に関する研究成果を学ぶ機会が不十分と回答している保育者は82%と高い。保育者自身が我が子への子育てにおいて、愛着理論を深く理解していればよかったという反省を記している保育者が2名いることや、研修の必要性を感じておりながら、「研修が十分にできない、自己肯定感を高めるための声かけが十分にできない」という保育者の声をふまえ、早急に実施可能な研修を工夫・実施していく必要性を痛感する。

## 5 終わりに

1969年から現在まで、保育所保育士配置基準は乳児の場合、子ども3人に対し、保育士1人、1・2歳児の場合、子ども6人に対し、保育士1人の割合である。日本総研研究所による2022年3月、20～50代の保育士ら2000人を対象にした調査によると、現状の保育士数では、個々の子どもに寄り添う保育ができていないと指摘している保育士らが40.5%という結果が出ている。この結果は、今回のアンケート調査により、研修の必要性を感じながらも研修が十分にできない、自己肯定感を高める声かけをしたくとも十分にできない悩

みをかかえているという声を裏付けるものである。

保育所保育士配置基準を50年以上変わっていない現状を今後変えていくことが求められるが、現在の保育所配置基準のもとで、できることを以下のように考えた。

### ① 園からの積極的な保護者への発信

ホームページや園だより、保護者の園への参観等を活用して、子育てに不可欠な、エビデンスに基づく実践の必要性をわかりやすく説明する。また、市町の子育ての方針や催しを把握し、紹介する。

### ② 支援の必要な保護者への適切なかわり

愛着関係が十分に築けていないととらえた場合、保護者へのかかわり方を園で十分に話し合い、必要に応じて、地域の関係機関とも連携を図り、適時適切な対応に努める。

### ③ 研修の工夫

①・②をしていくためにも、保育者の愛着理論の確かな理解・実践が前提となる。

そのためにも、保育者の研修は不可欠である。施設長は研修がしやすい環境づくりに努めることにより、設備運営基準第7条の2第1項の内容を順守したい。研修の機会確保のための工夫が求められる。

研修の時間の確保がしにくい現状下にあって、学びたいときに学べる e-learning の導入も一つの実践策である。行政や大学教員等の支援も不可欠である。

## 参考文献

- 1) 資料3-2 自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上（第十次教育再生実行会議 2017.6.1 <https://>



- www.niye.go.jp>youth>book>files>items>File>d  
aito\_1 2022.4.20最終閲覧
- 2) 立法と調査 2017.9 No. 392参議院常任委員会調査室・特別調査室 子供たちの自己肯定感を育む—教育再生会議第十次提言を受けて—竹内健太(文教科学委員会調査室)  
[http://www.sangin.go.jp/Japanese/annai/chousa/rippou\\_cyousa/backnumber/2017.pdf/20170908065.pdf](http://www.sangin.go.jp/Japanese/annai/chousa/rippou_cyousa/backnumber/2017.pdf/20170908065.pdf) 2022.10.30最終閲覧
- 3) 遠藤利彦 赤ちゃんの発達とアタッチメント (2020) ひとなる書房 p 59-61, 65, 70-75, 79-87
- 4) Pot 2022.1 チャイルド本社 p 12-15
- 5) 保育所保育指針解説(2018)厚生労働省編 フレーベル館 p 101
- 6) 米澤好史 愛着障害・愛着の問題を抱える子どもをどう理解し、どう支援するか? p 31-33
- 7) 中日新聞夕刊記事 2022.11.2 「個々に寄り添えず」保育士の4割以上

