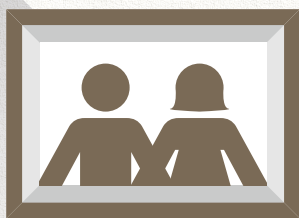


写真が子どもの自信をひきだす



ほめ写プロジェクト



写真が子どもの自信をひきだす。 「ほめ写プロジェクト」

自信のもととなる「自己肯定感」という感情。日本は他の先進諸国に比べ、この自己肯定感が低い子どもが多いといわれています。「子どもの自己肯定感向上に、写真の力を役立てよう」というのが、「ほめ写プロジェクト」の取り組みです。

「ほめ写」とは、写真を飾ってほめることで、子どもの自己肯定感を向上させる子育て習慣のこと。これによって、子どもの自己肯定感にどのような効果をもたらされるかを、客観的・科学的に研究し、その結果を広く発信していきたいと考えています。この活動が広く浸透することで、自信に満ちた子どもが日本中に増えていくことを願っています。

「ほめ写プロジェクト」の発足について

本プロジェクトは、教育評論家である親野智可等(おやの ちから)先生が小学校の教師として、多くの子どもたちと接する中で感じた“自己肯定感の有無が子どもの成長を決定づけるのではないか”という問題意識からスタートしました。自己肯定感の高い子どもの家庭では、写真を飾っていることが多いことに着目。写真が子どもの自己肯定感に与える影響について、脳科学の専門家である篠原菊紀先生と発達心理学の専門家である岩立京子先生にも賛同とご協力をいただき、調査・研究を行い、2018年夏に「ほめ写プロジェクト」が発足しました。



おやのちから
親野智可等 先生

自分を信じる力「自己肯定感」とは

自己肯定感とは、自らの価値や存在意義を肯定できる認知や感情などを意味します。今の自分が好きで、自分自身に満足している心や行動のあり方を示します。今の自分を受け止め、自分の可能性について気づく基礎であり、人との関わりを通して、自分が周りの人に役立っていることや周りの人の存在の大きさを知る基盤になります。

自己肯定感が高い子は、自分に自信をもつことができ、いろいろな物事に対するやる気や積極性、他人を思いやる気持ちにもつながります。

こうした人格形成の基礎となるものだから、幼少期からの自己肯定感を育む習慣づくりが、子どもの成長には不可欠といえます。

自己肯定感とは、ほめると伸びる

人にほめられると、ほめられる自分、成功する自分に出会っていくので、自己概念や自尊心、自信が育まれ、自分で考え、判断し行動できる力につながっていきます。ほめることは一般に考えられている以上のよい効果があります。



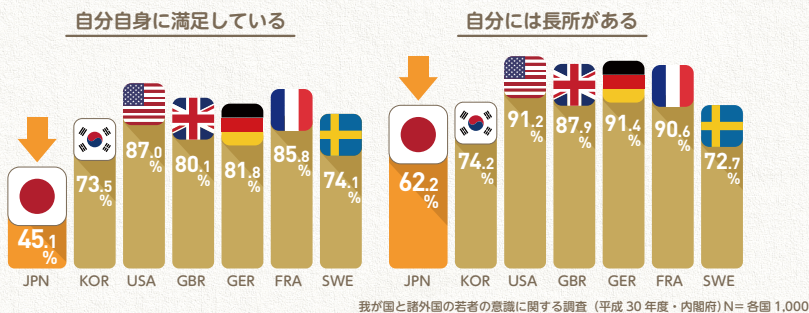
岩立京子 先生

自信をひきだす2つの「ほめる」

「ほめる」には、「条件つきでほめる」と「無条件にほめる」の2種類があります。「条件つきでほめる」は、子どもが頑張った時や何かができるようになった時に、その結果をほめたり、いっしょに喜んであげること。「無条件にほめる」とは、努力や成果など特別な何かに対してではなく、「生まれてきてくれてありがとう」「あなたがいてくれてママもパパも本当に幸せ」と、子どもの存在そのものをほめてあげること。どちらの「ほめる」も大切ですが、子どもが自分に自信をもてるようになるためには、特に「無条件にほめる」ことが重要と考えられています。

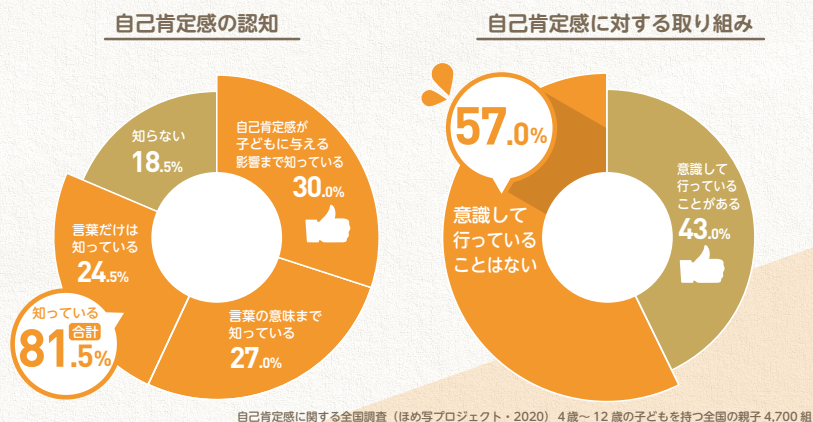
日本にもっと、自己肯定感を

自分に対する自信の源泉となり、子どもの成長に大きく影響する自己肯定感。しかし「日本は先進諸国と比較して自己肯定感が低い」という調査結果が内閣府から発表され、その対応策の検討が急務とされています。



子どもの自己肯定感を、親はどれだけ意識している？

調査の結果、「自己肯定感」という言葉を知っている親は8割であるのに対し、子どもの自己肯定感に対して約6割の親が「意識して行っていることはない」という実態がわかりました。

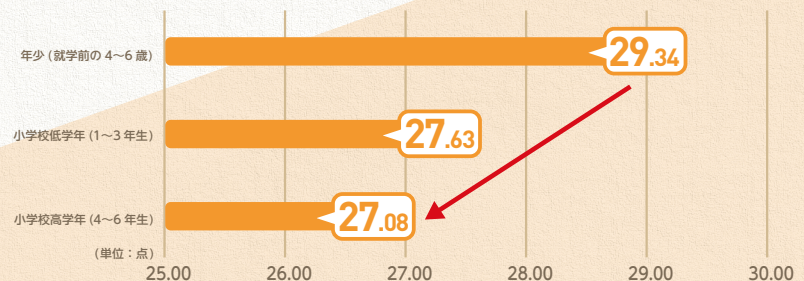


子どもの自己肯定感は年齢が上がるほど低下傾向に

子どもの自己肯定感を年少、小学校低学年、小学校高学年の3つの群に分けて分析したところ、年齢が上がるにつれて次第に自己肯定感が低下することがわかりました。この結果について、発達心理学者の岩立京子先生は以下のように語っています。

「幼児期の子どもは、まだ、自分の能力や容姿などを他者と比較して評価する力が未熟です。しかし、成長につれて、自分の能力や容姿などを他者との比較を通して評価するようになります。一つの側面、例えば学校の成績だけで自分を低く評価し、自信を無くしたり、劣等感をもったりします。競争社会の中で、自分らしさ、自分の良さを見てもらえる機会は少なく、テスト結果や競争での勝ち負けで値踏みされていく結果、自己肯定感が低下すると思われる。」

Q1. 子ども本人：自己肯定感の点数 (40点満点) [n=4,700]



自己肯定感に関する全国調査 (ほめ写プロジェクト・2020) 4歳~12歳の子どもの持つ全国の親子 4,700組

調査・研究

ほめ写プロジェクトでは、2018年の発足以来写真と自己肯定感の関連性を調査してきました。

【2018年の調査】子ども × 自己肯定感

1. 子どもの自己肯定感に関する実態調査

幼稚園児、小学生(4~12歳)とその親計600組に対するアンケートによる実態調査。

2. 「ほめ写」実証実験

普段写真を飾っていない家庭で3週間のほめ写を実施。幼稚園、小学生(4~12歳)計32名とその親に対して、ほめ写実践の前後でアンケートを行い、意識や行動の変化を調査。

3. 脳活動測定

上記2のほめ写体験をした小学生(7~12歳)16名と非体験者の小学生8名を調査会場へ招き、脳活動測定を実施。写真に対する脳反応の違いを調べた。

【2019年の調査】親 × 自己肯定感

1. 自己肯定感に関する実態調査

幼稚園児、小学生(4~12歳)とその親333組(有効回答数329組)に対するアンケートによる実態調査。

2. 「ほめ写」実証実験

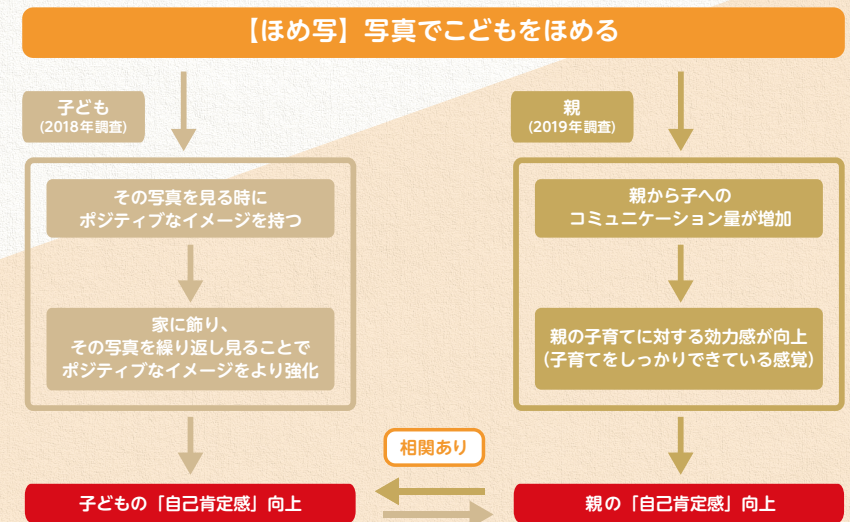
ほめ写を実施したことがない幼稚園児、小学生(4~12歳)計276組の家庭で3週間ほめ写を実施。実施の前後でアンケートを行い、親と子の意識や行動の変化を調査。

事後調査でほめ写実施期間中にほめる行為を行うことができたと回答した202組を、ほめ写を正しく行えた群と定義し、分析。

研究からわかったこと

2回の調査・研究を通して、「ほめ写」は子どもの自己肯定感だけでなく、親の自己肯定感の向上に寄与することがわかりました。「ほめ写」を行うことで、子どもは、写真にポジティブなイメージを持ち、その写真を家庭で繰り返し見て、話すことで、ポジティブなイメージをより強め、自己肯定感が向上していきます。親は、「ほめ写」を通して、積極的にポジティブなコミュニケーションを取るようになります。コミュニケーションを取る中で、子育てに対する効力感(子育てをしっかりとできている感覚)を高め、その結果、親自身の自己肯定感の向上につながります。

また親の自己肯定感と子の自己肯定感には相関があり、親の意識や行動の変化や親の自己肯定感が向上することで、子どもの自己肯定感に良い影響があることが考えられます。以降、研究結果について紹介いたします。

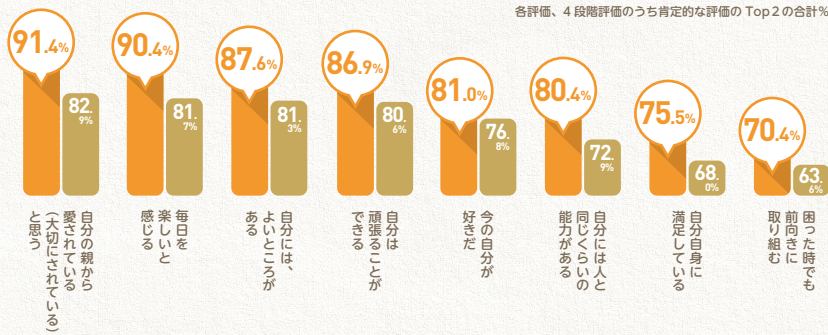


子ども (2018年調査)

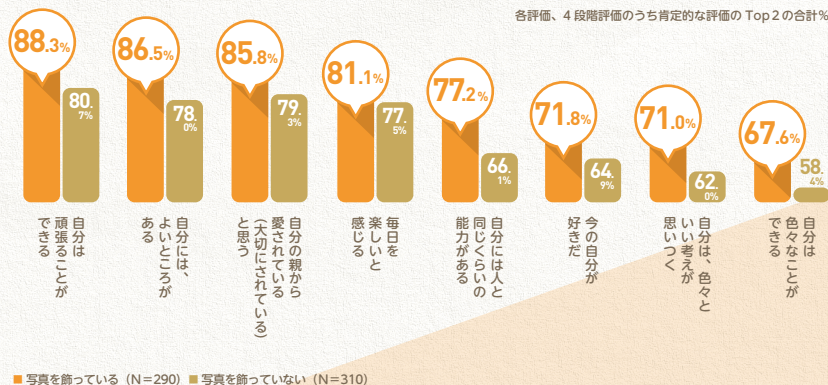
子どもの自己肯定感に関する意識調査

子どもの写真を飾っている家庭とそうでない家庭で、子ども自身の自己肯定感を比較。飾っている家庭の子のほうが「頑張ることができる」「よいところがある」など8つの項目で有意差が確認されました。子どもが写真プリントから親の愛情を感じ、自分を肯定的にとらえていると思われます。

子ども自身の自己肯定感：写真掲出の有無による有意差が確認された項目



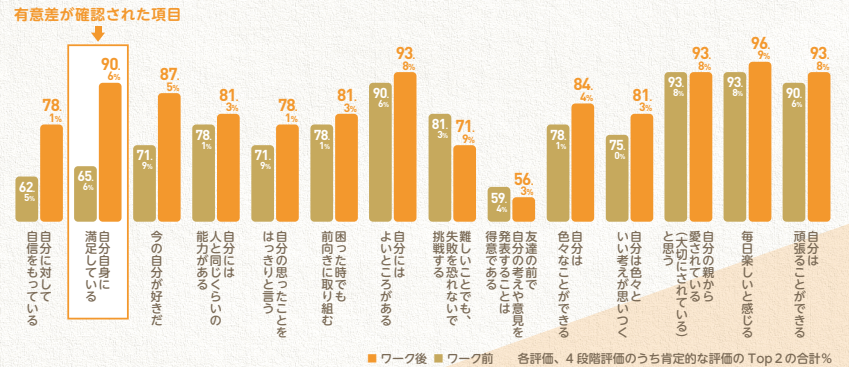
親から見た子どもの自己肯定感：写真掲出の有無による有意差が確認された項目



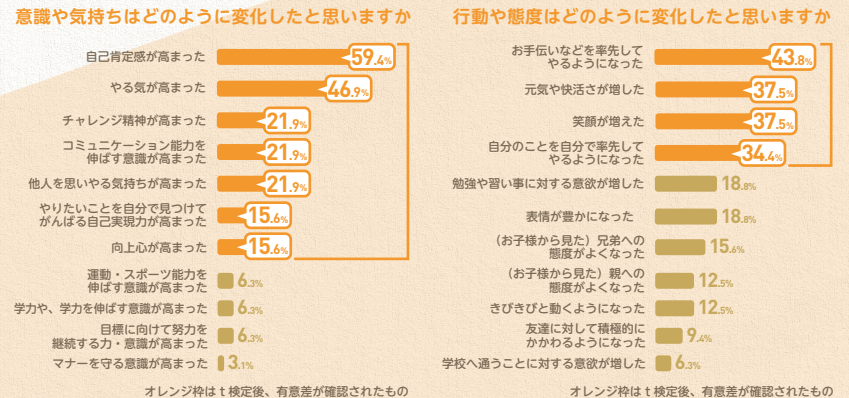
「ほめ写」実証実験

普段、写真を飾っていない家庭で3週間のほめ写体験を実施。その前後の変化について回答いただいたところ、親子ともに自己肯定感に関連する意識や行動に前向きな変化がうかがえました。

子ども自身の自己肯定感：事前事後アンケート結果



親から見た子どもの変化



子ども (2018年調査)

脳活動測定

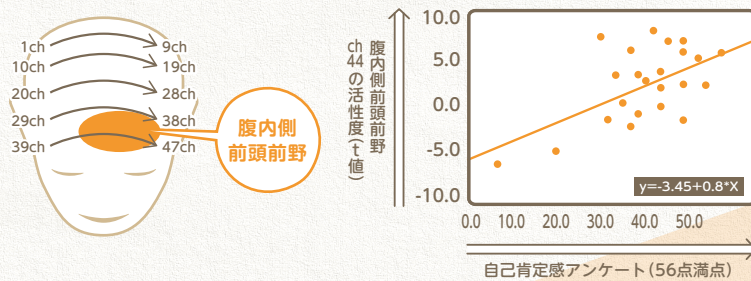
前頁の「ほめ写」実験に参加した小学生16名(低学年8名・高学年8名)と参加しなかった小学生8名(低学年4名・高学年4名)に脳活動測定を実施。前者は写真プリントで、後者はスマートフォン画面で、どちらも子どもと家族の写真10枚と関連性のない風景写真5枚を見せ、脳活動の変化を観測しました。



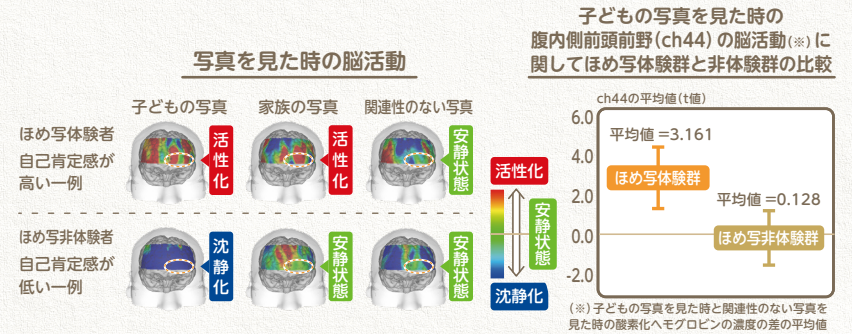
脳活動測定結果① 自分の写真を見た時の腹内側前頭前野の活性化が自己肯定感に関連する

P6の事後アンケートで自己肯定感のスコアが高かった子どもほど、自分の写真を見た時に心地良さに関連する部位である「腹内側前頭前野」が活性化。有意な正の相関性が見られました。

腹内側前頭前野の活性化と自己肯定感アンケートの相関



脳活動測定結果② 「ほめ写」体験者は非体験者より、子ども(自分)の写真を見た時に、腹内側前頭前野が活性化



脳活動測定結果③ 「ほめ写」体験者は非体験者より、自分の写真に興味を持ってしっかり見ている

ほめ写体験者は非体験者に比べ、脳内に入ってきた情報を自分のもっている記憶、情報と統合・整理する部位である「空間認知的ワーキングメモリ」が活性化しやすいことがわかりました。つまり、ほめ写体験者は自分の写真を見たときに、過去の記憶をイメージしながら写真を見ている可能性があるといえます。

空間認知的ワーキングメモリの活性化とほめ写体験群と非体験群の比較



脳活動測定①～③の結果から

「ほめ写」は、自分の写真を見ることで肯定的な自己イメージと心地よさを結びつけることができるようになり、日常的にこの体験を重ねることで、自己肯定感が伸びる可能性が考えられます。

親 (2019年調査)

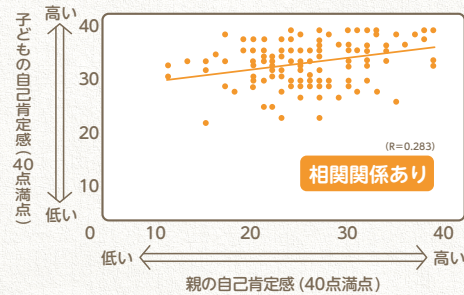
自己肯定感に関する実態調査

333組(有効回答数329組)の親子を対象に、自己肯定感に影響を与えている要素を調べるアンケート調査を実施したところ、親の自己肯定感が高いと子どもの自己肯定感が高い傾向があり、相関関係が見られました。

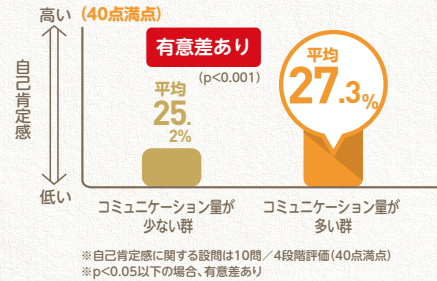
また、親子間で多くコミュニケーションが成立しているほど、互いの話を傾け、互いに認め合う機会が多くなるため、親の自己肯定感が高い傾向が見られました。

さらに、親の子育てに対する効力感と自己肯定感の関係性を見てみました。子育てに対する効力感とは、「子育てをしっかりとできている感覚」、「自分が親らしいことができている自分への信頼」などを指しますが、親の子育てに対する効力感が高いと、親の自己肯定感が高いことがわかりました。

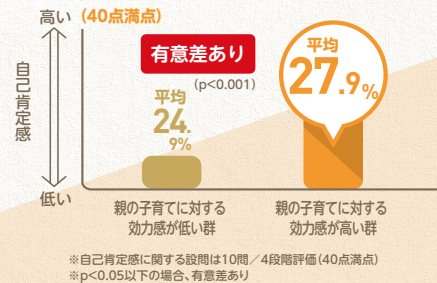
親と子の自己肯定感の相関関係



親から子へのコミュニケーション量と親の自己肯定感



親の子育てに対する効力感と親の自己肯定感



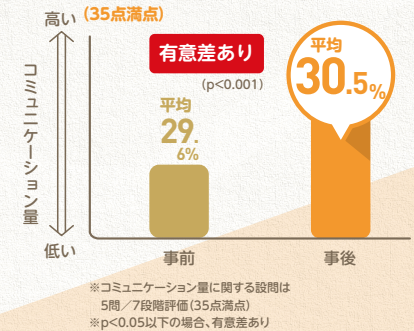
「ほめ写」実証実験

ほめ写を実施したことの無い親子276組*にほめ写を3週間行ってもらい、事前事後のアンケート調査で意識や行動の変化を調べた結果、親から子へのコミュニケーション量が増えることがわかりました。「ほめ写」は、頑張った姿をほめるなど、子どもに対する肯定的感情を表現する機会となり、「ほめ写」を続ける中で、日常的にポジティブなコミュニケーションを取るようになって考えられます。

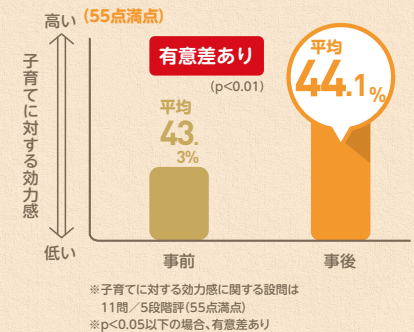
また、「ほめ写」を実施することで、親の子育てに対する効力感が高まることわかりました。

子どもの写真から過去の心地よい出来事を思い出し、経験を共有し振り返ったり、それについて話し合える機会が増え、親の子育てに対する効力感の高まりにつながったとみられます。実際に、実験協力者から「怒ってばかりいる自分に気づいて少し反省した」などの声もあり、親としての自分を見つめ直す機会にもなっていると考えられます。

親から子へのコミュニケーション量の変化



親の子育てに対する効力感の変化

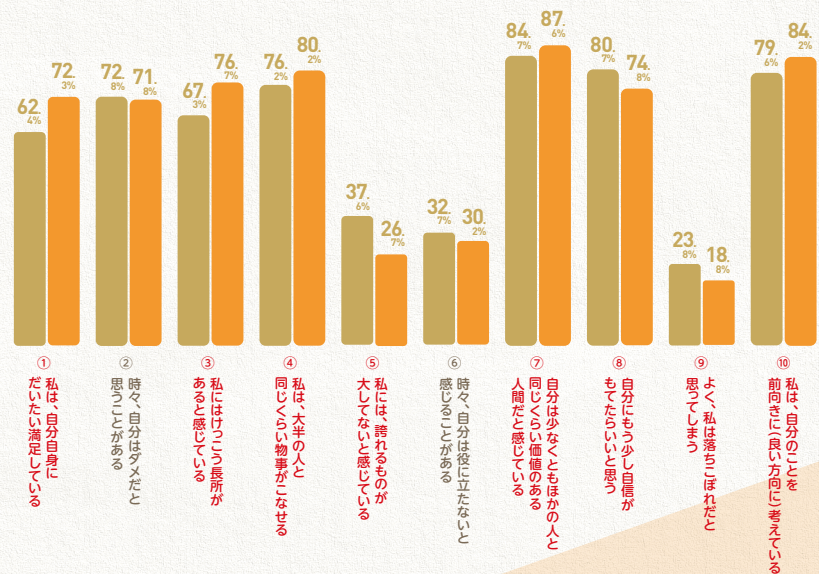


*有効回答数263組から262組をほめ写を正しく行えた群と定義し分析

親（2019年調査）

そして「ほめ写」を行なうことで親の自己肯定感も向上することが分りました。親の自己肯定感に関するアンケート項目のスコアにポジティブな変化があり、10項目中、8項目で有意差が見られました。写真を見ながら子どもをほめることで、普段から「よくできたね」「すごいね」など積極的にポジティブなコミュニケーションを取るようになります。また、子どもをほめたりポジティブなコミュニケーションを取る中で、これまでの子育てとは違った子どもとの良い関わり方が生まれ、親自身の自己肯定感が高まると考えられます。

親の自己肯定感の変化



■ 事前 ■ 事後 赤字は有意差あり ②、⑤、⑥、⑧、⑨は逆転項目

*各評価 4段階評価のうち肯定的な評価の Top2 の合計 %
*p<0.05 以下の場合、有意差あり

ほめ写をあたりのまへの習慣に

自分の写真プリントが家の中に飾られ、親にほめてもらえることで、写真を見ると「自分は愛されている」「存在価値を認められている」という肯定的な感情が反芻され、親にも良い影響をもたらします。この「ほめ写」という新しい子育て習慣が、決して特別なことでなく、日々のコミュニケーションのひとつとして定着し、自然な家族関係の中で継続されていくこと。そして、写真がお子様の健やかな成長に関わっていただけることを願い、今後もほめ写の推進に取り組んでいきます。

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

全 14 項目の点数を合算し、自己肯定感を測り知る目安としてお使いください。

- | | | | |
|----------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| ① 自分に対して自信をもっている | <input type="text"/> 点 | ⑧ 難しいことでも、
失敗を恐れなくて挑戦する(4) | <input type="text"/> 点 |
| ② 自分自身に満足している(1)(2) | <input type="text"/> 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) | <input type="text"/> 点 |
| ③ 今の自分が好きだ(3) | <input type="text"/> 点 | ⑩ 自分は色々なことができる | <input type="text"/> 点 |
| ④ 自分には人と
同じくらいの能力がある(1) | <input type="text"/> 点 | ⑪ 自分は、色々
いい考えが思いつく | <input type="text"/> 点 |
| ⑤ 自分の思ったことを
はっきりと言う(3) | <input type="text"/> 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) | <input type="text"/> 点 |
| ⑥ 困った時でも
前向きに取り組む(3) | <input type="text"/> 点 | ⑬ 毎日を楽しんでいると感じる | <input type="text"/> 点 |
| ⑦ 自分には、よいところがある(4) | <input type="text"/> 点 | ⑭ 自分は頑張ることができる | <input type="text"/> 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

合計 点 56点
満点

本チェックシートは「ほめ写プロジェクト」公式サイトでもお試しください。

How to ほめ写

基本的には、お子さんを写した写真を愛情をもって飾り、それを見ながらほめてあげるだけ。ここでは、お子さんの自己肯定感をより効果的に高めるためのちょっとしたヒントやアドバイスをお届けします。

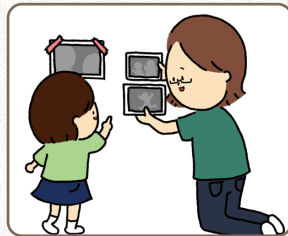
① 撮る：たとえばこんな写真

子どもが楽しそうにしている、
活躍している、頑張っている時の写真。
また家族いっしょのシーンなど、
愛されていることを実感しやすい写真。



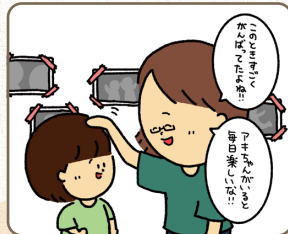
② 飾る：子ども目線で大きめに

子どもの目に留まりやすい高さに貼りだすことで、
家族の愛情をより身近に。
枚数は10枚以上を目安に、お気に入りの写真は、
A4程度の大きめのプリントがおすすめ。



③ ほめる：たとえばこんな言葉で

写真を見ながら「この時はがんばったね」
「よくできたね」と努力や成果をほめるだけでなく、
「生まれてきてくれてありがとう」
「見ているだけで幸せな気持ちになる」など、
子どもの存在そのものを肯定してあげましょう。



ほめ写プロジェクト

“ほめ写プロジェクトでは、リアルな体験談から集めた“オススメほめ言葉”と、「ほめ写」に最適な“写真”を、お子さまの年齢に合わせてご紹介する「みんなでつくる 子どもほめ辞典」をつくりました。あなたのお子さまにぴったりのほめ方を探してみてください！”



詳細は
コチラ▶

プロジェクトメンバー

本名 杉山 桂一。長年の教師経験をもとにメールマガジン「親力(おやりよく)で決まる子供の将来」を発行。具体的ですぐできるアイデアが多いと評判を呼び、新聞、雑誌、テレビ、ラジオなど各メディアで絶賛される。子育て中の親たちの圧倒的な支持を得てメルマガ大賞の教育・研究部門で5年連続第1位に輝いた。ブログ「親力講座」も月間PV20万超。『「叱らない」しつけ』(PHP文庫)などベストセラー多数。現在、全国各地の小・中・高校、幼稚園・保育園のPTA、市町村の教育講演会で大人気となっている。



おやのちから
親野智可等
教育評論家

東京大学、同大学院修了。共通教育センター・工学部情報応用学科(知能、医用、健康、センシング)教授、大学院工学マネジメント研究科教授。確率的条件と快感のかかわり、ギャンブル障害、中高年の脳トレ、子どもの教育方法などについて研究している。過去に写真療法、デジタル情報と紙情報の差についての実験を行っている。著書に『「すぐにやる脳」に変わる37の習慣』(KADOKAWA)、『子どもが勉強好きになる子育て』(フォレスト出版)、他多数。フジテレビ「とくダネ!」など多数のテレビ番組等で解説や監修を行っている。



篠原菊紀
公立諏訪東京理科大学教授
(応用健康科学、脳科学)

東京学芸大学教育学部、大学院修士課程を経て、筑波大学大学院博士課程心理学研究科心理学専攻に進学。平成5年に博士(心理学)を取得。専門分野は幼児教育、発達心理学。最近の研究テーマは幼児教育におけるさまざまな評価。筑波大学大学院博士課程修了後、筑波大学心理学系技官を経て、東京学芸大学幼児教育科で30年にわたり、幼児教育の専門家養成に従事している。また、多くの幼稚園での助言者、文部科学省の調査研究協力者会議の委員などを歴任してきている。NHKのEテレ「すくすく子育て」、雑誌等において子育ての助言をしてきている。3月まで、附属幼稚園園長を兼任。



岩立京子
東京家政大学子ども学部
子ども支援学科 教授

ほめ写



<https://homesha-pj.jp>

2020年10月時点