

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。

合計 点 56点
満点

① 自分に対して自信をもっている	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と言う(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、失敗を恐れないで挑戦する(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、色々といふ考えが思いつく	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 毎日を楽しんでいる	点
⑭ 自分は頑張ることができる	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

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いただけます。

ほめ写

もっと詳しく知りたい方はコチラ… <https://homesha-pj.jp>

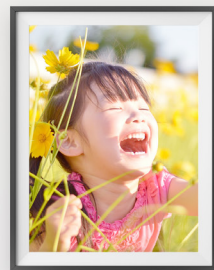
写真が子どもの自信をひきだす

ほめ写を体験した
90%以上の子で、
自己肯定感に関わる
意識・行動に
改善!*

ほめ写を

HOMESHA

やってみよう!!



ほめ写プロジェクトリーダー

おやのちから

親野智可等氏推奨!

「これだけで子どもは伸びます」

写真を使って ほめてあげると、 子どもは自信を もちはじめる!



≪「ほめ写」ってナニ?≫

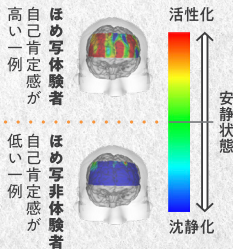
写真プリントを使ってほめることで、
子どもの自己肯定感を向上させる新たな子育て習慣。

自分に自信を持てる子に育ってほしい、前向きな気持で毎日をすごしてほしい。パパとママのその願いを叶えるカギは、お子さんの「自己肯定感」にあります。「ほめ写プロジェクト」では、教育評論家の親野智可等氏が中心となり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・発達心理学の見地からも調査・研究をおこない、その科学的根拠を明らかにしました。

≪なぜ「ほめる」に写真プリントがいの?≫

子どもの自己肯定感を高めるには、たくさんほめて、子どもの存在そのものを認めてあげること。そこで写真プリントが効果を発揮します。「子どもが頑張った時の写真や大切な家族の写真をプリントにして家の中に飾る」という行為そのものが、その子の存在を認めていることにつながります。飾ってある写真プリントを見ながらのほうが、自然な会話の中でほめることができます。脳科学的な見地からも、ほめ写の習慣を続けることで、自分の写真プリントを見ると自己肯定感に関わる脳の部位が活性化することが明らかになりました。

子ども(自分)の写真を見た時の脳活動



「さあ/
今日からわが家も

ほめ写家族!



①撮る

特別なシーンばかりでなく、何気ない普段の1コマも

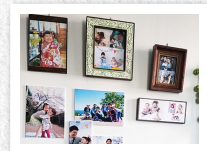
例えば、家族で仲良くしている様子、お手伝いや勉強、お様が好きなものに熱中している姿など何気ない日常の写真でいいんです。



②飾る

子どもの目の高さで大きめに

写真を貼りだす場所は、子どもの目線の高さで生活の動線上に。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。イヤでも目に留まるくらいに、やりすぎたって構いません。



③ほめる

子どもの存在そのものを認める言葉で

貼りだした写真を見ながら、「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ましょう。また、「生まれてきてくれてありがとう」「大好きだよ」と子どもの存在そのものを肯定してあげましょう。

