



家庭教育コラム

令和8年2月発行

すべての教育の出発点は「家庭教育」であるといわれています。このコラムは、家庭教育に役立つちょっとしたヒントを専門家等からお話を伺いお届けするものです。家庭教育の一助として参考にいただければ幸いです。

テーマ

「自己有用感」とは



「自己〇〇感」という言葉、皆さんはどんな言葉が思い浮かびますか。自己肯定感、自己効力感、自己有能感……。色々な「自己〇〇感」がありますが、「自己有用感」についてのコラムを全2回でお届けします。今回は、自己肯定感との違いや自己有用感をもたらすもの、次回は自己有用感の育み方についてNPO法人孫育て・ニッポン理事長 ぼうだ あきこ先生にお話を伺います。



「自己有用感」とは

「自己有用感」と言う言葉を聞いたことがありますか。「自己肯定感」という言葉はよく耳にしますが、「自己有用感」は聞いたことがない方もいらっしゃるかもしれませんね。

「自己肯定感」は、「他人と比較したりせず、ありのままの自分でいい」「あるがままの自分を受け入れること」。基本的には、自分だけで確立できるものです。

それに対し「自己有用感」は、「誰かの役に立つ」「誰かに感謝される」「仲間やチームの中で、自分の存在意義がある」など、自分以外の他の人の存在があってはじめて生まれるものです。

「自己肯定感」は自分の内に向き、「自己有用感」は自分から外を向いた関係性の中から生まれるものとも言えるでしょう。



「自己有用感」が育つと「自己肯定感」もアップ

「自己有用感」と「自己肯定感」は、全く別のもと思われるかもしれませんが、つながりが深く、「自己有用感」がアップすると「自己肯定感」もアップします。

例をご紹介します。

Mちゃんはお母さんに頼まれて、家のゴミを1人でゴミ収集所に捨てに行きました。すると、マンションの管理人さんが「Mちゃん、お母さんのお手伝い、偉いね、お母さんは助かるね」と、声をかけてくれました。

Mちゃんは家に戻るとすぐに「お母さん、さっきね管理人さんにほめられた」と嬉しそうに話しました。

お母さんは「お母さんも、本当に助かったわよ、またお願いできるかしら？」とMちゃんに伝えると、Mちゃんは大喜びで「また、行ってあげるよ！」と答えました。

Mちゃんは、管理人さんにほめられ、お母さんに感謝されることで「自己有用感」が生まれ、「できた自分」を誇らしく思い「自己肯定感」もアップしました。それに加え「自分はできる」という「自己有能感」も育まれたのです。自分だけで高めるのではなく、外の作用を活用することでいろいろな効果が期待できるのです。

「自己有用感」を育むといいことがいっぱい！

自己有用感が高い傾向にある児童生徒の意識や行動の特徴

- ・ 自尊感情が高く、自信がある。
- ・ 他者に対して思いやりのある行動ができる。
- ・ 他者と協同できる。
- ・ 学習への意欲が高く、自主的・自律的な生活ができています。

栃木県総合教育センターが調査した結果（平成 25 年）より



他者とのかかわりを大切に

人間は人との関わりの中で、学んだり、楽しんだり、悲しんだり、時には支え合いながらピンチを切り抜けていきます。もしも、これらの経験が少ないと人とかかわることが億劫になり、「自己有用感」を育む機会が失われます。

まずは、お友だちと遊ぶ楽しさ、誰かと一緒にいる安心感など、周りとの関係性の土台を親と一緒に作っていきましょう。それが、「自己有用感」育む土台となります。

読者へのメッセージ

お子様に簡単にできるお手伝いを1つ、頼んでみましょう。そして、「〇〇ちゃんがやってくれたから、助かった、ありがとう」を言葉にして伝えてみましょう。

棒田 明子 a k i k o b o u d a

NPO法人孫育て・ニッポン理事長

NPO法人ファザリング・ジャパン理事
防災士



産後ママの応援団長として、「母親が一人で子育てを担うのではなく、家族、地域、社会で子どもを育てよう」をミッションに、全国にて「子育て、孫育て、他孫（たまご）育て」の講演、行政との共同プロジェクトを行う。また、産後ケア、子育て支援、シニアの社会参加、多世代交流を中心とした街づくりなどの研究に携わり、講演も行う。

発行 座間市教育委員会教育部生涯学習課

電話 046-252-8472 (直通)

FAX 046-252-4311

協力 ざまと一くの会





ざまとーくの会が、今回のテーマについて あれこれつぶやきます♪

自己有用感が高い人って本当に幸せ？自己犠牲の精神が美德とされがちな社会では良いことのように思えるけれど、他人の評価ばかりを気にして自分の本当の気持ちがオープンにできないとしたら…？もちろん相乗効果で自己肯定感も高くなればいけれど、そのバランスを上手にとることってすごく難しいなあって感じます。(M&M)



我が家では子どもに“お手伝いポイント”というシステムを活用しています。子どもに合わせて出来るお手伝いを作り、できたらポイントGET！そのポイントが貯まるとお小遣いが貰えます。報酬ありのため子どもたちもやる気UP(笑)楽しみながらお手伝いをしてくれます♪
(パイ)

前号のテーマ

**「言葉がけひとつで変わる、
子どもの安心感」を読んで、
新たなつぶやき・感想**

「思い通り」にならない毎日、が親を育ててくれる。という言葉が印象に残っています。息子は小学一年生になり、一緒に過ごすクラスメイトや先生方からきつ

と日々色々な言葉を受けて、息子なりに考えて過ごしていると思います。よい言葉もあれば、心にグサッと刺さる言葉もあると思います。それもすべて人生で必要な経験だな～と思いつつ、家庭ではなるべく自由にゆったり「大丈夫だよ」の声掛けで過ごしていきたいなと改めて思いました。(さちこ)

ちょっとしたことと思いますが、娘がお友達にこんなことをしたら、こんなことを言ったら嫌われるのではないかと気にするようになりました。そこでこの記事を読んで非常に参考になりました。親から子供へ掛ける「優しい言葉」。際限なく届けていきたいと思います。(みーちゃん)

レイアウト みーちゃん

