

## 自己肯定感とはなんだろう？

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉です。  
(出典 実用日本語表現辞典)

自己肯定感とは、自尊感情 (Self Esteem)、自己存在感、自己効力感などの言葉とほぼ同じ意味合いで使われています。

(出典 国立教育政策研究所『自尊感情』？それとも『自己有用感』？  
平成 27 年)



小学校高学年の時期に、重視すべき発達課題の一つとして、自己肯定感の育成があげられています。  
(出典 子どもの徳育に関する懇談会 子どもの徳育の充実に向けた在り方について (報告) 平成 21 年)

## 自己肯定感の高い子とはどんな子？

自己肯定感が高い子どもとは、「自分が価値のある存在である」と感じていたり、自分に自信がある子どもだといえます。その特徴としては、様々な物事に取り組む意欲が高いことがあげられます。

学習や労働といった具体的な対象への意欲の減退だけでなく、成長の糧となる様々な試行錯誤に取り組もうとする意欲そのものが減退している背景には、青少年の自己肯定感の低さなどがみられることが指摘されています。

(出典 中央教育審議会 次代を担う自立した青少年の育成に向けて (答申) 平成 19 年)



## 自己肯定感に関する調査結果 (日本国内)

国立青少年教育振興機構が小学生、中学生、高校生を対象として実施した調査結果 (※1) では、次のような傾向がみられました。

- ・ 自然体験や生活体験が豊富な青少年ほど自己肯定感が高い。
- ・ 自己肯定感を構成する 6 つの項目の中でも、「体力に自信がある」という項目は、どの学年においても他の 5 つの質問との相関が高い。

(※1) [「青少年の体験活動等に関する実態調査 \(平成 24 年度調査\)」](#)

## 自己肯定感に関する調査結果（日米中韓4か国との比較）

国立青少年教育振興機構が日本、米国、中国、韓国の高校生を対象として実施した調査結果（※2）では、次のような傾向がみられました。



- ・日本の高校生は、米国、中国、韓国の高校生に比べて自己肯定感（自尊感情）が低い。  
例：「自分はダメな人間だと思うことがある」  
日本 72.5%、中国 56.4%、米国 45.1%、韓国 35.2%
- ・日本はもとより、米国、中国、韓国を通じて、自然体験が多い者は、自己肯定感が高い。

（※2） [「高校生の生活と意識に関する調査－日本・米国・中国・韓国の比較－（平成27年度調査）」](#)

◇ [報告書（全文）](#)

◇ [報道発表資料](#)

[「高校生の生活・意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-」](#)



### 高校生の生活と意識に関する調査報告書〔概要〕 －日本・米国・中国・韓国の比較－

平成27年8月28日

このたび、国立青少年教育振興機構では、平成26年度に高校生を対象として実施した標記の国際比較調査について、その結果を取りまとめたので報告する。

◆日本の高校生の主な特徴（ ）内のページ数は、本概要の掲載ページである。

- **体験活動**  
「家族や親族のお墓参りをしたこと」「野菜や果実の栽培や収穫などの農作業を体験したこと」があると回答した割合は高いが、「弱い者いじめやケンカをやめさせたり、注意したこと」、「体の不自由な人、お年寄りなどの手助けをしたこと」と回答した割合は他の3か国と比べて最も低い。(P1~2)
- **勉強の目的**  
「将来、希望する仕事に就くため」「社会の役に立つ人間になるため」という回答が他の3か国に比べて高い。将来希望する学校段階については、「四年制大学まで」と回答した割合が高く、「大学院まで」と回答した割合が他の3か国に比べて最も低い。(P5~6)
- **親子関係**  
「親の期待にプレッシャーを感じる」「親を尊敬している」「どんなことをしてでも自分で親の世話をしたい」という回答が他の3か国に比べて最も低い。(P7~8)
- **人生の目標**  
「自分が幸せと感じること」と回答した割合は、他の3か国と同様に高い。「お金持ちになること」「高い社会的地位につくこと」と回答した割合は、他の3か国に比べて少ない。(P9)
- **社会や国に対する考え方**  
満足度は他の3か国に比べて最も高い。「いまの社会は貧富の差が大きい」と回答した割合は他の3か国に比べて最も低い。一方、「国の発展は私個人の発展とつながっている」「国のために尽くすことは大切な」と考えている者の割合は他の3か国に比べて最も低い。(P10)
- **自分について（自己肯定感等）**  
「人並みの能力がある」「体力に自信がある」「勉強が得意な方だ」といったことに肯定する割合は低い。また、「自分はダメな人間だと思うことがある」といった項目への肯定する割合は高い。(P11)
- **体験活動と自己肯定感**  
4か国とも自然体験の豊富な者は、正義感・思いやりに基づく行動が多く、自尊感情などの意識が強い傾向が見受けられる。また、弱い者いじめなどを注意したり、お年寄りなどの手助けをしたりするなど、正義感・思いやりのある行動を多くした者は、自尊感情が強い傾向が見受けられる。(P12~14)

【問い合わせ先】  
国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター  
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 TEL：03-6407-7740、7742  
FAX：03-6407-7689 Email kenkyu-soumu@niye.go.jp  
報告書掲載ホームページ [http://www.niye.go.jp/kenkyu\\_houkoku/contents/detail/i/98/](http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/contents/detail/i/98/)

