

香川大学教育学部・愛媛大学教育学部合同企画
「高校生のための学校で役立つ教育心理学」

がんばるのは危ない？！ ～自尊感情と学習の心理学～

自尊心 (self-esteem)

自分には価値があり、大切な存在であるという感覚。

俺ってサイコー！



自尊心
が高い

俺ってダメだ...



自尊心
が低い

自分の自尊心を
チェックしてみよう！

それぞれの質問に○をつけましょう。
合計得点を計算してみましょう。

合計得点()

あてはまらない

あてはまらない
あまり

ややあてはまる

あてはまる

1	少なくとも人並みには、価値のある人間である	1	2	3	4
2	色々な良い素質をもっている	1	2	3	4
3	敗北者だと思ふことがよくある	4	3	2	1
4	物事を人並みには、うまくやれる	1	2	3	4
5	自分には、自慢できるところがあまりない	4	3	2	1
6	自分に対して肯定的である	1	2	3	4
7	だいたいにおいて、自分に満足している	1	2	3	4
8	もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	4	3	2	1
9	自分はまったくだめな人間だと思ふことがある	4	3	2	1
10	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思ふ	4	3	2	1

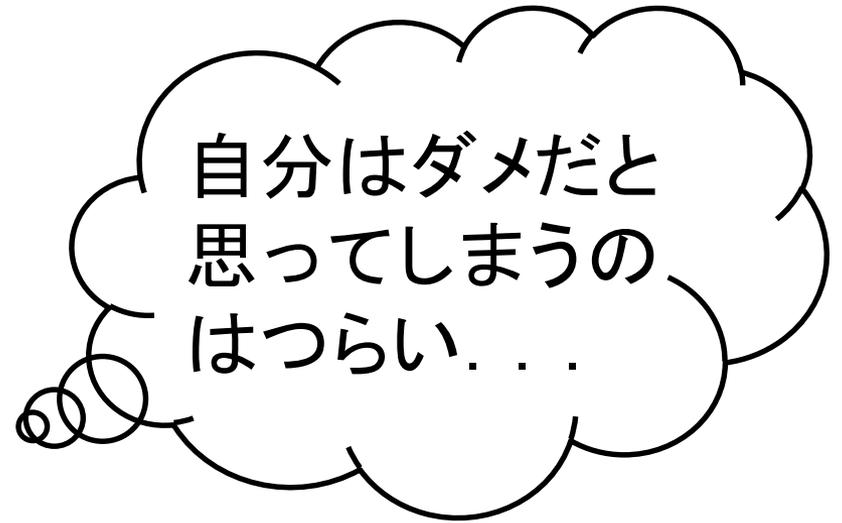
自尊心について考えると...

- 日本人は低い
- 若い人は低い
- 現代の人は低い



じゃあ仕方ないね！

とは言うものの...



セルフ・ハンディキャッピング

事前にハンデとなることを自ら作り出したり、まわりに言うこと。

➤ 失敗したら...

「勉強してなかったからね」

➤ 成功したら...

「勉強してないのにすごい！」

ハンデをアピールするために...

- 「勉強していない」と言う
- テスト前日になぜか片づけをし出す
- 最初からまじめにやらない
- 興味がなさそうなふりをする

などなど

★数学の期末試験を受けました。

- ①病気で勉強できずに、悪い点をとりました。
- ②単に勉強せずに、悪い点をとりました。
- ③勉強したところが出ず、悪い点をとりました。
- ④勉強したけど問題ができず、悪い点をとりました。

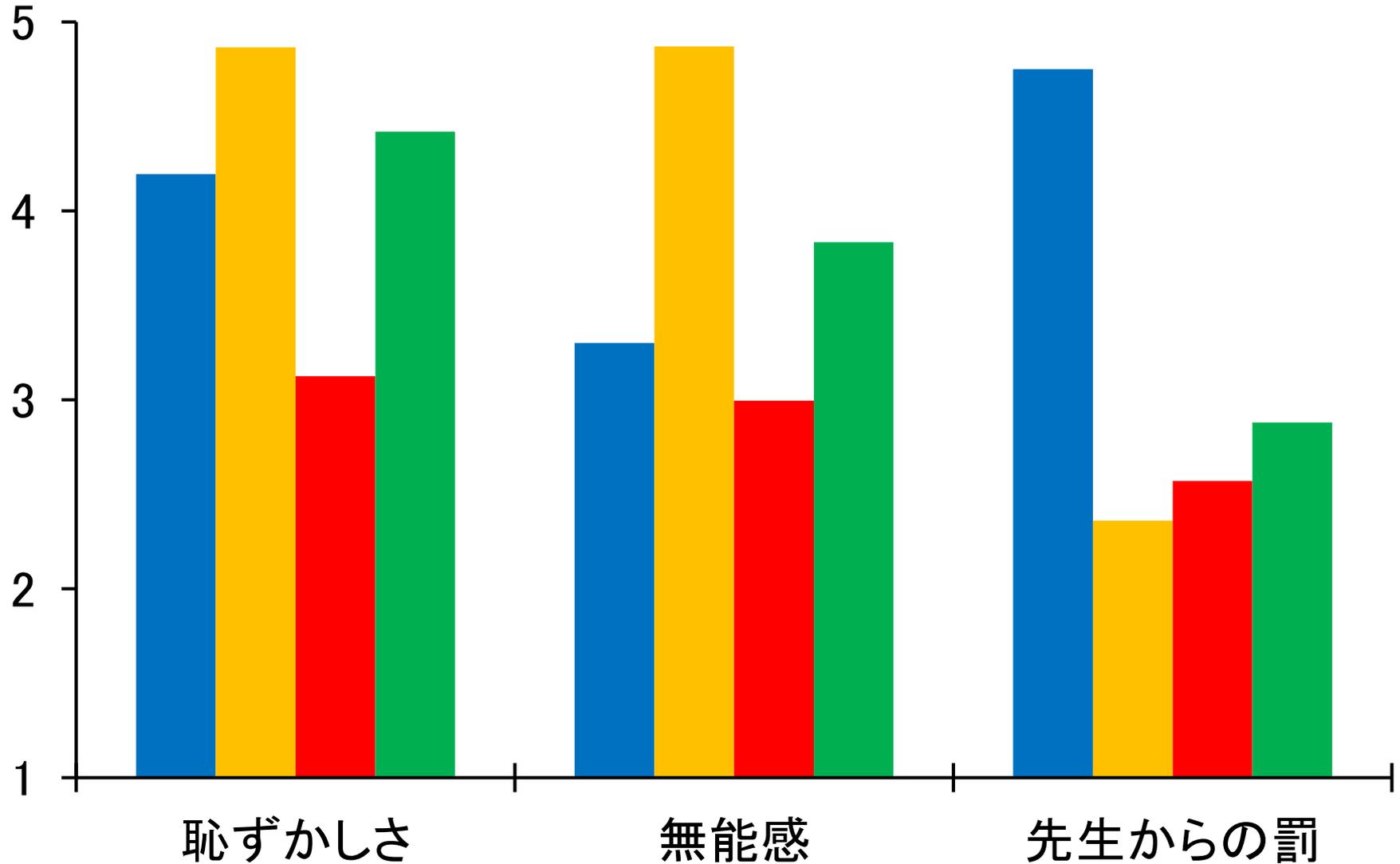
Q1: 恥ずかしさを感じますか？

Q2: 自分を無能だと感じますか？

Q3: 先生から否定的な評価をされますか？

■ 理由なし・努力なし
■ 理由あり・努力なし

■ 理由なし・努力あり
■ 理由あり・努力あり



努力しないと...

- ・失敗してしまう
- ・先生から怒られる

努力して失敗すると...

- ・恥ずかしい
- ・自分はダメだと思ってしまう

⇒ **努力の諸刃の剣**