

日本人の自尊感情における社会的承認の役割

序章

第1節 研究の動機・目的

今日、日本人の自尊感情の低さが社会的関心を集めており、メディアにおいても頻繁に取り上げられている。特に、若者の自尊感情は周辺諸国と比べて著しく低いことが明らかである(図1)。学術研究においても日本人の自尊感情の低下を指摘した論文は多く、近代的な問題となってきている(田中道弘 2017, p. 17)。私は、自尊感情の向上を通じて、より多くの人が生き生きとした社会を実現したいと考え、本研究テーマを設定した。

本研究では、日本人の自尊感情の低さに着目し、自尊感情と関連すると考えられる社会的経験について検討し、その社会的経験を通じて自尊感情を向上させる取り組みを提案する。特に、先行研究で重要性が指摘されている「他者からの承認(社会的承認)」に注目し、その影響についてアンケート調査を通じて明らかにする。

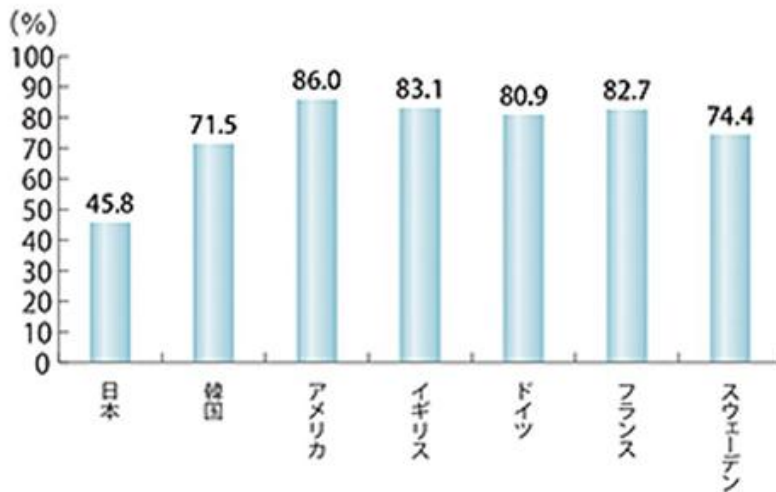


図1 自尊感情における国際比較 (出典：内閣府)

第2節 背景知識

第1項 自尊感情の向上の重要性

自尊感情が高い事例では多くの適応的な側面が見られ、低いものでは不適応な側面がい

くつか挙げられる。自尊感情が高い人ほど抑うつや不安といったネガティブ情動が少なく、他者から受容されているという感覚を持っている。反対に低い人ほど人生の満足度の低下や摂食障害のリスクといった不適応的な特徴がある(小塩真司 2021 ,p. 181)。先行研究では、自尊感情は幸福感と正の関連を示すことが指摘され(中間玲子 2013)、自尊感情が高い人ほどストレスに対して適切な対処を行う傾向があることも示されている(吉川康明・渡辺三枝子, 1997)。これらの知見から、自尊感情の向上には重要な意義があるといえる。

第2項 日本人の自尊感情の低さに影響する文化的要因

日本人が欧米諸国と比べて自尊感情が低い背景には、日本文化に特有の謙虚さや控えめさが大きく影響しているとされる。また、日本において、自尊感情の程度が何かしらの結果に左右される場合がある。たとえば、受験などはその試験結果から自尊感情が向上したり低下したりする。たとえ努力したとしても、成果が得られなかった場合、自尊感情が下がってしまうこともある。しかしながら、同じ文化の中においても結果の受け取り方や自己評価の仕方は人によって異なるため、自尊感情を文化的要因だけで説明することは難しい。

第3節 研究方法

(1) どのような社会的経験が自尊感情と関連しているかを明らかにするため、白梅学園清修中高一貫部の生徒にアンケート調査を実施する。

対象:

白梅学園清修中高一貫部

生徒 115名

調査内容:

- ・自尊感情尺度の測定項目
- ・自尊感情が低い状態から高まった経験をもつ回答者に自尊感情が高まった社会的経験を問う項目
- ・さまざまな社会的経験の有無を問う項目

これらの質問から、どのような社会的経験が自尊感情と強い関連があるか検討する。

- (2) 先行研究や統計資料をもとに、日本における自尊感情の現状および傾向を分析する。
- (3) (2)を踏まえた上で、(1)のアンケート調査から日本人の自尊感情を高めるためにはどのような社会的経験が有効か調査し、アンケート結果の信頼性や妥当性が保たれているか、様々な視点から考察する。また、その社会的経験を通じた具体的な取り組みを提案する。

第1章

第1節 自尊感情の定義と形成要因

自尊感情は、「自己に対して肯定的、あるいは否定的な態度」、「自己概念と結びついてい
る自己の価値と能力の感覚－感情－」、「自己に対する主観的な評価のうち、自分を好まし
い存在だと感じたり、有能であると思ったりする程度」と定義されている(小塩真司
2021, p. 181)。

また、知能レベルなどの認知能力の遺伝率は50～70%と高いが、自尊感情を含んだ非認
知能力は50%を下回ることも多いことが明らかになっている。つまり、自尊感情の高さは
環境によって変わりやすく、幼児・児童においては、教育や子育ての介入によって高める
ことが可能であると明らかになっている(小塩真司 2021, p. 6)。また、自尊感情は成人期
にも変化し得るものであり、肯定的な社会的経験が自尊感情を高めるということが指摘さ
れている。このことから、自尊感情は主に自己評価に基づくが、発達や経験の過程におい
て、他者からの評価や対人関係の影響などを受けやすいことが考えられる。

第2節 自尊感情が高いことの懸念

自尊感情が高い人は自己中心的な考え方をしたり、他者を見下す行動をとったりして、
対人関係で問題を引き起こしやすいのではないかという懸念がある。しかしながら、この
ような行動の背景には、高い自尊感情ではなく、高い「仮想的有能感」が関係していると
考えられる。仮想的有能感とは、他人を批判したり見下したりすることで自分の有能さを
保つ、一時的で脆い感情のことである。速水ら(2005)の研究から、仮想的有能感
は自尊感情とは有意な関連がないことが示されている。したがって、自尊感情が高い人が、
他者を見下すような行動をとるといった傾向があるというのは誤解であるといえる。

第2章 調査方法と調査結果

第1節 アンケートでの具体的な調査方法

アンケートの自尊感情の高低を問う質問には、内田知宏・上埜高志らの研究により、妥当性が検証されている(内田知宏・上埜高志, 2010)、ローゼンバーグ自尊感情尺度(Rosenberg, 1965)の日本語版(Mimura&Griffiths, 2007年)を用いた(表1)。

※個人情報保護、肖像権ならびに著作権保護の観点から 資料を削除しています。

表1 自尊感情尺度の測定項目

この表の質問項目1, 3, 4, 7, 10ではRSES¹得点を「非常にそう思う」を4点、「ややそう思う」を3点、「あまりそう思わない」を2点、「まったくそう思わない」を1点とする。また、質問項目2, 5, 6, 8, 9では「非常にそう思う」を1点、「ややそう思う」を2点、「あまりそう思わない」を3点、「まったくそう思わない」を4点とする。日本人のRSES得点は一般に約20~30点前後になる傾向が報告されているため(小塩ら, 2014)、本研究では20点以下を低い自尊感情として扱った。また、記述の欄は内容をもとに分類し、1つの回答が複数のカテゴリに当てはまる場合は、重複して数えた。

第2節 調査結果

アンケート結果から、自尊感情が低かった人の自尊感情が高まった理由として半数以上

¹ ローゼンバーグの自尊感情尺度

を占めるのは、周囲から自分の存在を承認されたりする経験であることが明らかになった(図2)。多くの回答者が、親・友人・先生・家族などの身近の人物から、自己の努力や過程を「褒められた」「認められた」という経験が自尊心を上げたと回答している。

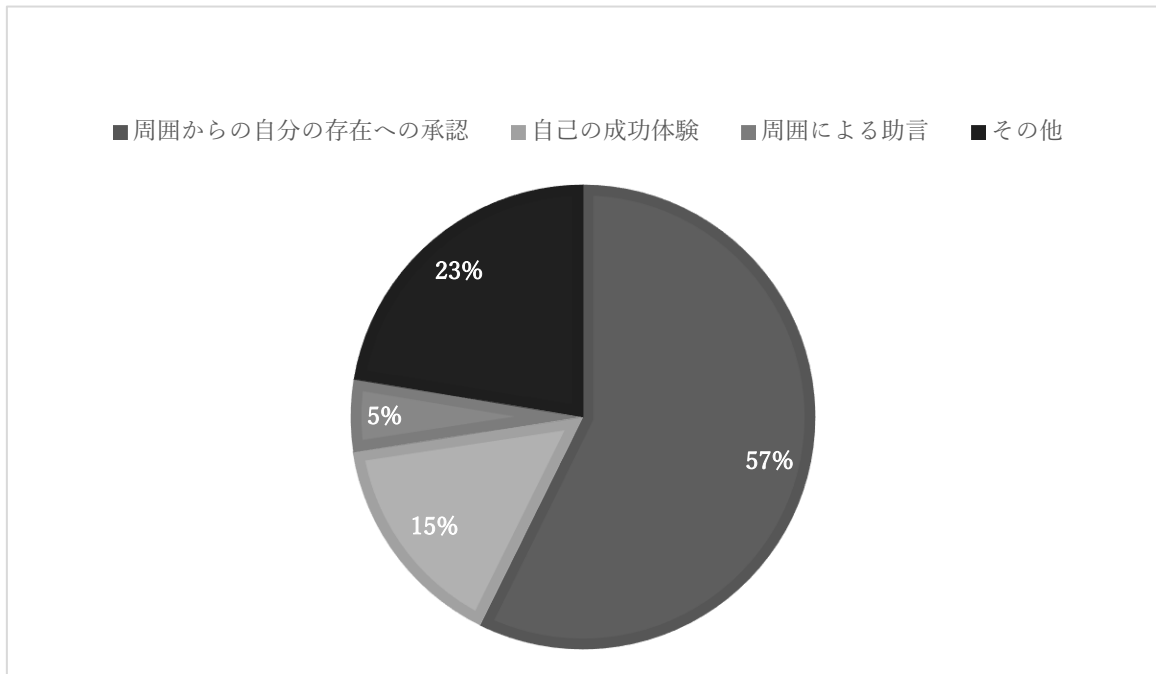


図2 自尊心が高まった経験

さらに、自尊心尺度の測定項目と、社会的経験の有無を問う項目を比べてみると、RSES得点が20点以下、つまり自尊心が低い傾向がある者(41名)の過半数が「自分の努力を認めてくれる人が周囲にいる」という質問に「まったくそう思わない」、もしくは「あまりそう思わない」と回答した(図3)。このことから、少なくとも本調査の対象の日本人においては、他者からの承認を受ける機会の不足が自尊心の低さと関連している可能性がある。

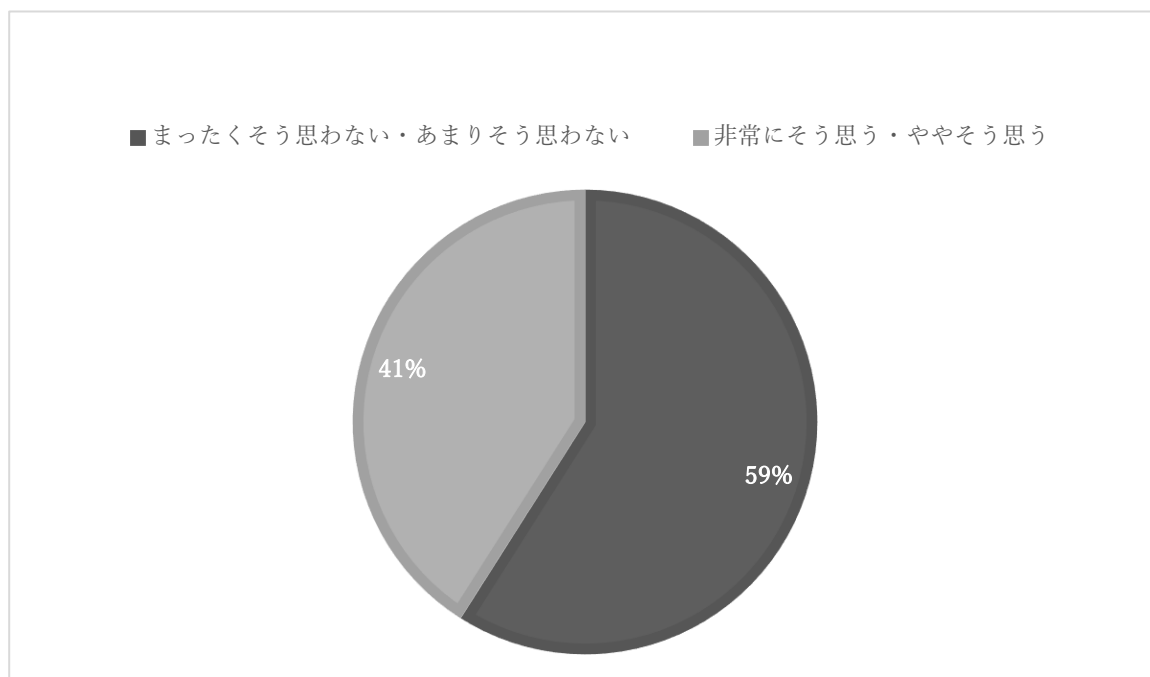


図3 「周りに自分の努力を認めてもらえていると感じる」という質問項目に対する41名の回答

これらの調査結果から、努力や過程に対する評価など、「成果に依存しない社会的承認²⁾」が、自尊感情の向上に大きく関係しているということが示唆された。

第3章 自尊感情の向上に社会的承認が関わる要因の考察

行ったアンケートの回答者の性別や年齢が偏っているため、アンケート結果の信頼性や妥当性が保たれているか考察をする。

第1節 社会的承認が自尊感情に及ぼす影響の生物学的考察

生物学的観点から見ると、社会的承認によって自尊感情が高まることが説明できる。人はストレス状態では視床下部-下垂体-副腎皮質系が活性化してコルチゾールが分泌され、扁桃体が過剰に働き、前頭前野の制御力が低下する。この状態が続くと、海馬の神経細胞が障害を受け、記憶力や判断力の低下、抑うつ、自尊感情の低下などが起こる。しか

²⁾ 他者から自己の努力や過程を承認されたりすること。

し、褒められたり認められたりする社会的承認は、脳内の A10 神経を刺激してドーパミンを放出し、海馬の働きを活発にすることでモチベーションや達成感を生み出す。また、セロトニンも分泌され、コルチゾールを抑制して海馬の神経細胞を守る。このようなことから、日常生活から社会的承認を受けることで、ドーパミンやセロトニンを介して自尊感情が向上し、ストレス対処を適切に行えるようになり、慢性的なストレス下においても心理機能の低下を防ぐことができると考えられる。

また、機能的核磁気共鳴機能法 (fMRI) を使って、褒められる状況と、報酬としてお金がもらえる状況の二つの状況をテストして、脳の反応を調べた研究がある (定藤規弘, 出馬圭世, 2008)。この研究から、他人に褒められると反応する脳の部位は、お金のような報酬がもらえるときに反応する脳の「線条体」と同じ部位であることが明らかとなった。すなわち、褒められることが実際に脳においては「喜び」となり、「報酬」としてお金などと共通に受け取られているということである。そのため、親や友人、教師といった他者からの肯定的な言葉や評価は、生物学的な報酬反応を通して自尊感情を高める要因と考えられている。

※個人情報保護、肖像権ならびに著作権保護の観点から 資料を削除しています。

図 4 fMRI による研究

第 2 節 自尊感情の向上において社会的承認が自己の成功体験を上回る要因の考察

アンケートにおける「自尊感情を高まった経験」の項目では、「周囲からの承認」が最も多く回答が集められ、それに続いて「自己の成功体験」が多く回答された。本節では、これら 2 つの経験が自尊感情に与える有効性の違いについて考察する。第 1 章で述べたように、自尊感情は主に自己評価に基づくものであるが、発達や経験の過程において、他者か

らの評価や対人関係の影響などを受けやすいとされている。

自己が何かを成し遂げ、成功体験を得た場合、他者からの評価は関係なく、自己評価によって自尊感情が形成される。一方、社会的承認を得ることは、周囲からの客観的な評価が得られるということである。人は進化的に他者からの評価を重視する傾向があるため、社会的承認を受けることは自尊感情を高める上で非常に有効であると考えられる。また、多くの人は自分がどのような存在であるかを、他者との関わりの中で理解していくため、人が自己の価値を把握し評価することは本質的に困難であるという指摘もある。たとえば、自分では特別なことだと思っていなかった行動について、他者から評価されることで、自尊感情が高まる場合もある。さらに、幼少期の段階では、人は自己を評価する力が十分に発達していないため、自身が何かを成し遂げただけでは自尊感情は向上することはなく、他者から褒められるといった経験を通じて自尊感情が生まれると考えられる。

また、成功体験は主に結果主義に基づくものであるため、何かを達成したときには自尊感情が向上するが、失敗したときには自尊感情が大きく低下する。このように、良い結果を残さないと高い自尊感情は得にくいことから、成功体験を通じて自尊感情を高めるという行為は、多数の人にとって困難であるといえる。一方で、努力などの過程を肯定的に評価するような「成果に依存しない社会的承認」は成功体験の有無に関わらず与えられるものであり、結果ではなく個人そのものを認めることを指す。そのため、より多くの人が受けやすく、自尊感情を高める上で高い有効性をもつと考えられる。なお、学業成績や達成経験を評価するような「成果に依存する社会的承認」は、成功体験と同様に結果主義に基づくため、失敗した場合には自尊感情の低下を招く可能性がある。

これらのことから、本研究で行ったアンケートは、一定の信頼性および妥当性を有していると考えられる。

第4章 社会的承認の受け方の重要性

本章では、社会的承認を「どのように受けるか」という点に注目する。

第1節 社会的承認を受ける相手の重要性

アンケート結果を見ると、自尊感情が高まった経験を持つ多くの回答者が、親、きょう

だい、先生など自身の身近な人物から社会的承認を受けたと回答している。このことから、人は自分のことをよく理解してくれる人物かつ、日常的に接する回数の多い人物から社会的承認を受けることが有効であると考えられる。

第2節 教育における「成果に依存する社会的承認」の危険性

アンケート調査において、自尊感情が高まった経験をもつ者の多くは、自身の努力や過程についての肯定的な評価を受けたと回答している。第3章第2節で述べたように、学業成績や達成経験を評価する「成果に依存する社会的承認」は、場合によっては自尊感情を低下させる要因にもなり得ると考えられる。成果に依存する社会的承認は、成功体験と同様に、失敗時に自尊感情が大きく低下してしまう恐れがあるからである。

実際に、1998年にアメリカのコロンビア大学である研究結果が発表された。この実験内で、「頭がいいね」と褒められた子どもは、失敗したときにはそのように褒めてもらえなくなると考え、チャレンジすることをやめてしまう傾向がある一方、「頑張ったね」と努力を褒められた子どもは努力すれば褒められると思い、チャレンジングな問題を解こうと努力をするという。このことから、教育機関や家庭に社会的承認を取り入れる際には、チャレンジ精神を伸ばすためにも能力や才能を評価することではなく、努力や過程を評価する「成果に依存しない社会的承認」が大切であることが考えられる。

第5章 社会的承認による自尊感情の向上を目指す取り組みの提案

第4章での考察をもとに、本章で提案する取り組みが満たすべき条件を設定する。

条件① 日常的に受けやすい、自分への理解度が高い身近な人物から与えられる社会的承認であること。

条件② 能力や才能を評価することではなく、努力や過程を承認する社会的承認であること。

以上の条件を踏まえ、幼児から高校生までの子どもおよび大人を対象とした観点から、以下の3つの取り組みを提案する。

提案① 家庭における存在の承認を言語化する対話機会の設定

家庭内において、向き合っ

指摘したりするのではなく、努力や過程を互いに評価し合うことを目的としている。実際、家族間でこのような取り組みを行っている事例は多くないと考えられる。日常生活では、会話をする際指摘が中心になってしまったり、「家族だからわかるだろう」と自分の気持ちを言葉にしなかったりして、家庭内のコミュニケーションが適切にとれないことが多いため、この取り組みは自尊感情を高める上で、特に重要であるといえる。

提案② 教育機関における肯定的フィードバックの導入

教育機関において、教師が生徒に対し、成績評価とは別に、定期的に肯定的なフィードバックを与える仕組みを導入する。具体的には、生徒の努力の過程や学習への姿勢、人の関わり方などについて、肯定的な内容の評価を文章で伝えることが考えられる。

さらに、教師からだけでなく、生徒同士が互いの存在を認め合う機会を設けることも有効である。互いの「尊敬できる点」などを共有する活動を授業に取り入れることで、自尊感情や成長意欲の向上が期待できる。自尊感情の発達と深く関連する時期である初等・中等教育段階において、このような経験を積むことは非常に重要であると考えられる。

提案③ 職場において、継続的に「成果に依存しない承認」を行う

職場においては、業績評価ではなく個人の存在や日々の姿勢に焦点を当てた評価をする機会を設けることが、自尊感情の向上に有効であると考えられる。職場は大人が長時間を過ごす主要な社会的環境であるため、成果以外の側面に注目した肯定的な言葉を継続的に伝えることは、自尊感情の向上に深く関わるといえる。

本研究で提案した取り組みは、成果に依存しない社会的承認を日常的に受ける機会を増やすものであり、個人の自尊感情を安定的に高める効果が期待される。このことにより、失敗や他者比較によって自尊感情が大きく低下することを防ぎ、抑うつや不安の軽減、ストレスへの適切な対処といった心理的適応が向上すると考えられる。また、家庭や教育機関、職場において相互に存在を認め合う関係性が形成されることで、対人関係の安定や心理的安全性の向上が期待される。これは、他者を見下すことで自己価値を保とうとする仮想的有能感の抑制にも寄与すると考えられる。さらに、本研究の提案内容は、第1章第2節第2項で述べた、日本内部に一部見られる結果を重視する考え方を緩和し、個人の存在そのものを尊重するような文化を育むという点で、社会的にも意義をもつといえる。

終章

第1節 結論

自尊感情の向上は対人関係などの社会的な側面において重要である。人生への幸福感を見いだせていない日本人は多く、日々の生活が苦痛と感じる人も少なくない。そのような現状の中で、自尊感情を高める取り組みを行うことで、ストレス対処能力やチャレンジ精神が向上し、より多くの人が生き生きとした社会を実現できると考えられる。そこで、本論文では日本の現状に対処するため、3点の提案を行った。

第2節 今後の課題

今後の課題として、提案した3点の取り組みを、実際の生活の中で行い、その効果を確認していく必要があると考える。実際に取り組むことで、自尊感情がどのように変化するかを知ることができ、続けるうえでの難しさなども明らかになると思われる。また、実践を通して得られた結果をもとに、より多くの人を取り入れやすい方法へと改善していくことも重要であると考えられる。

【参考文献・参考資料】

内田知宏・上埜高志「Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討 — Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて —」『東北大学大学院教育学研究科研究年報』（2010）

小塩真司『非認知能力』（北大路書房，2021）

小塩真司，岡田涼，茂垣まどか，並川努，脇田貴文「自尊感情平均値に及ぼす年齢と調査年の影響 — Rosenberg の自尊感情尺度日本語版のメタ分析．教育心理学研究」（2014）

小西総合医療内科『ストレスホルモン「コルチゾール」と副腎の関係』

https://www.konishi-clinic.com/medical_information/archives/149（2025年12月11日閲覧）

サンライズ育脳教育.com『「褒める」ことの大切さ』 <https://www.ikunou-lab.com/contents/parenting/%E3%80%8C%E8%A4%92%E3%82%81%E3%82%8B%E3%80%8D%E3%81%93%E3%81%A8%E3%81%AE%E5%A4%A7%E5%88%87%E3%81%95.html>（2025年12月11日閲覧）

SIMI『指標の測定方法』 https://simi.or.jp/outcome_indicators/education1-17（2025

年 11 月 3 日閲覧)

田中道弘「日本人青年の自己肯定感の低さと自己肯定感を高める教育の問題 — ポジティブ思考・ネガティブ思考の類型から —」『自己心理学研究』(2017)

内閣府『子ども・若者白書_平成 26 年版』

<https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/index.html> (2025 年 8 月 20 日閲覧)

中間玲子「自尊感情と心理的健康との関連再考 — 『恩恵享受的自己感』の概念提起 —」『教育心理学研究』(2013)

NIPS『褒められることは報酬- 脳の“喜ぶ”様子を画像で捕らえた! -』

https://www.nips.ac.jp/release/2008/04/post_36.html (2025 年 12 月 19 日閲覧)

速水敏彦, 木野和代, 高木邦子「他者軽視に基づく仮想的有能感-自尊感情との比較から -」(2005)

ブラザー工業株式会社『【その褒め方、まずいかも・・・】お子さんに自信をつけさせる褒め上手になるには?』

<https://www.brother.co.jp/product/printer/home/magazine/kiji77/index.aspx> (2026 年 1 月 5 日閲覧)

三村千恵, & Griffiths, P. 「A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and equivalence assessment」(2007)

吉川泰明, 渡辺美恵子「自己尊重感とストレス対処行動との関連」『Japanese Association of Industrial Counselling』(1997)

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.

Wagner J, Lüdtke O, Robitzsch A, Göllner R, Trautwein U. (2018). Self-esteem development in the school context: The roles of intrapersonal and interpersonal social predictors. J Pers. 86(3):481-497. doi: 10.1111/jopy.12330.