スクールカウンセラー便りNo.12

令和２年９月10日(木)

国連児童基金（ユニセフ）は、９/３に先進・新興国３８カ国に住む子どもの幸福度を調査した報告書を公表しました。

それによると、日本の「子どもの幸福度」の総合順位は３８カ国中２０位でした。**日本の子どもたちは、身体的には健康だが、精神的な幸福度は低い**という、衝撃の結果です。

※ユニセフ(国連児童基金)・イノチェンティ研究所が発表した(2020/9/3) レポートカード 16『子どもたちに影響する世界:先進国の子どもの幸福度を形作るものは何か(原題:Worlds of Influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries)』は、各国の比較可能なデータを元に経済協力開発機構(OECD)または欧州連合(EU)に加盟する 38 カ国の子どもの状況をランキングで示しています。

日本の「子どもの幸福度」の総合順位は 20 位

1. **精神的幸福度:37 位**(生活満足度が高い子どもの割合、自殺率)
2. **身体的健康:1 位**(子どもの死亡率、過体重・肥満の子どもの割合)
3. **スキル:27 位**(読解力・数学分野の学力、社会的スキル)

https://www.unicef.or.jp/news/2020/0196.html

１位はオランダ、２位はデンマーク、３位はノルウェーと、北欧の国が上位を占めました。評価項目例として、１５歳の子どもたちに「今の生活の満足度」を０～１０で評価してもらったところ、「５以下」と答えた割合は、日本は４割近かったのに対し、オランダでは約１割でした。スキル面では、ほとんどの国で、新しい友達を作るという社会的スキルに自信をもっていない傾向でしたが、その中でも日本の子どもは、最も自信のない子どもたちという結果でした。

子どもの幸福度を改善するためにユニセフは、所得格差と貧困への対策、子どものメンタルヘルスサービスの向上、仕事と家庭のバランスの改善、予防接種の充実、COVID-19 関連の政策の改善など求めています。

日本は経済的には比較的豊かな国ですが、かねてから教育の格差やいじめ、家庭内不和や

虐待の深刻な問題を抱えています。そうした中で、若者の自己肯定感が低いことが指摘されていました。子どもの幸福度を上げていくために、「何か」や「誰か」が整えてくれるのを待つだけではなく、私たち一人一人ができることを考えて、待ったなしで取り組んでいく必要があります。

では、私たちができることとは何でしょう？人は、身体的にも精神的にも「安心」、「安全」が第一です。何にも誰にも傷つけられず、苦しいときには助けてもらえること、疲れたら休めて、支えてくれるといった場ができると良いのではないかと考えます。それには、まず大人たちが、そうした環境を提供できるように全力を尽くしていかなければなりません。今よりも意識を広く持って、一人一人の存在を大切に思う気持ちを保ちながら接していくようにしたいものです。そして生徒の皆さんができることは、**自分を大切にすること**です。簡単なようで取りかかり方がわからないかもしれないので、３つに絞ってみました。

1．今、自分ができていることを周りの人に認めてもらい、自分も認めてあげましょう。例えば、ぐっすり眠れているとか、ご飯をおいしく食べられているなど、日常の具体的なことを浮かべて、できていることをほめましょう。
2．誰かの良さ（魅力）に１つ気づいたら、相手を尊敬する気持ちを持つのと同時に、自分の良さ（魅力）を１つ見つけて大切に（尊重）するようにしましょう。相手の魅力は、「素敵だと思ったよ」などと、伝えられるといいですし、自分の魅力は、言葉にするか、書き留めてあげるといいでしょう。
3．一定のリズムで過ごすようにしましょう。生活リズムを整えることはもちろん、体調のリズム、心の調子のリズムも一定のリズムを保てているかモニタリングして、調子が整わなくなっているときは、周りの大人に知らせてサポートしてもらいましょう。

難しそうに感じるかもしれませんが、１つ１つはちょっとしたことからでいいので、丁寧にやってみると思うより上手くできると思います。そして、もう１つ加えてほしいのは、笑顔です。どの時も笑顔をそえるのを忘れずにいましょう。多くの人が日々の積み重ねをしていくことで、心の豊かな人が増えて、幸福度の高い国になるといいですね。

SC 来校日
9 月 17 日（木）
10 月　1 日（木）
10 月 15 日（木）
10 月 29 日（木）