

令和3年11月1日

横須賀市PTA協議会

会長 櫻井 聡

(提言)「子どもの自己肯定感の低さと家庭でのメンタルヘルスケアについて」

昨今、子ども達の自己肯定感の低さが問題になっております。  
そしてそれに起因する引きこもりや不登校、女子高校生に顕著ですが自死が増えている問題も看過できない状況です。

この自己肯定感の低さの原因には、今、新しい見方が広がっています。9月30日、フェイスブック社が運営するインスタグラムに関して米国で公聴会が開かれました。これは、インスタグラムが子どもたちへの精神や身体に及ぼす悪影響を知らながら利益を優先したというものです。

画像や動画の SNS をみて自分と比べてしまう事により、ティーンエイジャー3人に一人が自分の容姿が劣っていると感じるようになっており、また長時間 SNS に触れることでの身体に及ぼす影響も知らながら隠していたとされるものです。

日本の子どもたちも TikTok やインスタグラム、17ライブインスタグラムなど、SNS を利用することが浸透しており、容姿や生活に対して劣等感を持ち、自己肯定感を持ってない、さらには引きこもりや不登校、自死ということに繋がっている危険があると思います。もちろんアプリに問題があると一方的に決めつけるわけではなく、自己確立が重要な時期に、こういった SNS で自分を比べてしまうことは非常に危険と考えます。

PTA の皆さんにはこうした SNS を利用するお子さんのメンタルヘルスに関しては十分に気をつけて、微細な変化にも敏感になられますようお願いいたします。特に多感な思春期には、悩みが慢性化していて、親の強い叱責で一気に爆発してしまうという事も考えられます。こうしたお子さんには褒めてあげる事も大切です。

「みんなが違ってみんないい」

多様性をみんなが認め合う社会なんだ、「わたしが好き」と前向きに生きていこう、と家庭からぜひ教えてあげて頂きたいと思います。