

成績がいい＝自信がある！ ってホント?!

成績曲線から読み解く、
生徒の「自己肯定感」
のヒミツ

テストで90点!

なのに...「私なんて全然ダメ...」
と激しく落ち込む生徒。



平均点以下...

なのに...「俺、けっこうイケてる!」
と謎の自信に満ちた生徒。



客観的な「成績」と、主観的な「自己評価」。なぜこんなにズレるのでしょうか?

ある大学の授業での実験



1. 大学生に自分の
「成績曲線」を
描いてもらう



2. アップダウンの
理由をグラフに
書き込む



3. グループで
発表し合う



すると、成績のグラフからは見えない「**驚くべき事実**」が
次々と浮かび上がってきたのです…!



ある授業での出来事：成績曲線が教えてくれたこと

優等生 Aさん

成績：ずっとオール4（変化なし）

発言：「こんな変化のない自分が嫌でたまらない…」

状態：自己肯定感・低

成績
4



時間

アップダウン Eさん

成績：上がったたり下がったり

発言：「ずっと4をキープするってマジですごいよ!」とAさんを絶賛

状態：自己肯定感・高

成績



時間

学校の成績と自己肯定感は、 必ずしも一致しない！



実際の授業で出会った、対照的な「Aさん」と「Eさん」を見てみましょう。

答えは「William Jamesの自己評価式」にあり!



自己肯定感

=



達成(成績)



要求(理想・期待)



自己肯定感は「絶対的な数字」ではなく、
達成と要求の「比率(バランス)」で決まる!



自己肯定感は「絶対値」ではなく「割り算」だった!

達成 (実際の成績・成功)

要求 (理想・周囲からの期待)

=

自己肯定感



William James

アメリカの心理学者 William James の公式。
自己肯定感は「分母と分子のバランス」で決まる!

優等生Aさんの苦悩：【分母がデカすぎ】モデル

インポスター症候群 (Imposter Syndrome)



- ・ 高い達成 ÷ 過大すぎる要求 = 低い自己肯定感
- ・ 「完璧でなければならない」「成功はただの運」と思い込む。
- ・ 条件付き自己価値が過剰になり、常にプレッシャーに潰されそうになっている状態。

自信满满Eさんのカラクリ:【分母が小さすぎ】モデル

ダニング・クルーガー効果 (Dunning-Kruger Effect)



=

自己肯定感

- 中～低の達成 ÷ 過小すぎる要求 = 高い自己肯定感
- 自己を過大評価し、他者からの評価を受け入れにくい。
- 「メタ認知 (自分を客観視する力)」が未熟なため、要求のハードルが極端に低い状態。

教師のための「自己肯定感」診断マトリックス

インプスター型 (Aさん)

主要問題

要求過大



放置した
時の
危険性

燃え尽き



必要な
支援

自己受容・
基準再定義



ダニング型 (Eさん)

要求過小



停滞



メタ認知育成・
現実検証



だから、「とにかく褒める」だけでは解決しない!



単に成功体験(分子)を与えるだけでは不十分です。

大切なのは、生徒が背負っている「要求(分母)のサイズ」に気づき、適正にチューニングしてあげること。

達成／要求の「比率」を適正化することこそが、真の教育的支援になります。

明日からの教室で：具体的な「分母」のチューニング

インポスター型(Aさん)へ

↓ 分母(ハードル)を下げる



声かけ例:「今のままで十分すごいよ」
「失敗してもあなたの価値は変わらないよ」

狙い: 無条件の自己価値(本来性)に気せ、
重すぎる期待を降ろさせる。

ダニング型(Eさん)へ

↑ 分母(ハードル)を少し上げる



声かけ例:「次はここを目指してみない?」
「他の人のやり方と比べてどう思う?」

狙い: 現在地を正確に認識させ、メタ認知
(自分を客観視する力)を育てる。

アップダウンを乗り越える「回復力(レジリエンス)」



人生は何が起こるか分かりません。成績には必ず波があります。
しかし、自分の「分母と分子」のバランスを知り、ありのままの自分を受け入れられる
適正な自己肯定感があれば、それは何度でも立ち直る力(レジリエンス)に変わります。

“自己肯定感なくして、 主体性は生まれえない。”

一人ひとりの「分母と分子」に向き合い、
生徒の無限の可能性を引き出す教室へ。



墨田区立寺島中学校
校内研修プロジェクト