

【講師紹介】北村 年子さん

ノンフィクションライター

自己尊重トレーニング・トレーナー

一般社団法人ホームレス問題の授業づくり全国ネット（HC ネット）代表理事

【プロフィール】

滋賀県生まれ、京都府育ち。

文芸誌・女性誌の編集者を経て、フリーランスのノンフィクションライターとなる。

20代女性の視点で、少女200人を取材したデビュー作『少女宣言』（長征社・1987）が話題を呼ぶ。以後、女性・子ども・教育・ジェンダーをおもなテーマに取材・執筆する一方、思春期電話相談員、ラジオDJとしても、子どもたちの悩みにむきあう。

また、みずからの育児体験をとおして、子育て・子育て支援のセミナー、虐待防止プログラム、子ども・親・教師、子育てにかかわる人びとの自尊感情(セルフ・エスティーム)を育てるための「自己尊重ワークショップ」も、精力的におこなっている。

2008年、「ホームレス問題の授業づくり全国ネット」を発足。子どもたちを加害者にも被害者にもしないために、子どもの「いじめ」「自死」「野宿者襲撃」をなくしたいと願う大人たちと連携し、各地の学校や自治体の招きで人権尊重教育の講演、ホームレス問題の授業の実践にとりくんでいる。

2009年、教材用DVD映画“「ホームレス」と出会う子どもたち”を制作。全国の小中学・高校、大学、専門学校、児童館などの教育現場で広く活用されている。

2010年、女性や社会的弱者の視点にたった人権活動が認められ、「第6回やよりジャーナリスト賞(女性人権活動奨励賞)」を受賞する。

FMヨコハマ(84.7kHz)「ちょうどいいラジオ」で第2・第4火曜 朝8時台～「おはよう！ネンコさん」のパーソナリティ担当。

●自尊感情・自己尊重感とは？

自尊感情とは、単に、自分を肯定し、自分をほめられることではありません。どんな状態の自分でも、あるがままに「自分を受容する」という、心のあり方です。

自尊感情は「ほめて育つ」と思っている人が多いですが、安易な「ほめ方」には落とし穴もあります。「イイ子ね」「上手ね」「がんばったね」と、人と比べて優秀で、完ぺきで、従順な「都合のイイ子」を求め評価していないでしょうか。無意識にせよ、イイ子ほど、さらに期待に応えなくちゃ、上手にやらなくちゃ、がんばらなくちゃと、そうできない自分には価値がないと責め、失敗やミスを許せず、寛容度や冒険心も小さくなっていきます。

人からほめられ高く評価されることは、優越感や有能感をたかめることにはなっても、一方で、評価が下がる不安にさいなまれます。人から批判されたり、期待した結果を得られないと落ちこみ、自己嫌悪や妬みの感情に陥ったりもします。

他者からの「承認」に一喜一憂し、振りまわされてしまう、他律的な自己評価ではなく、人がなんと言おうと関係ない、「私は私、今この自分でOK」と思えるのが、真の「自律的な自尊感情」です。

自己尊重ラボでは、そうした「自律的な自尊感情」を育てるための、「自己尊重トレーニング」の研究・開発・実践に、取りくみます。