

Title	自己評価と他者評価による自己肯定感向上のためのプロセスと方法の提案
Sub Title	Proposal of process and method for improving self-esteem by self and others evaluation
Author	磯部, 柚里(Isobe, Yuri) 五百木, 誠(Ioki, Makoto)
Publisher	慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
Publication year	2017
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2017年度システムデザイン・マネジメント学 第270号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=K040002001-00002017-0028

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文

2017 年度

自己評価と他者評価による自己肯定感 向上のためのプロセスと方法の提案

磯部 柚里

(学籍番号：81633027)

指導教員 准教授 五百木 誠

2018 年 3 月

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科
システムデザイン・マネジメント専攻

論 文 要 旨

学籍番号	81633027	氏 名	磯部 柚里
<p>論 文 題 目：</p> <p>自己評価と他者評価による自己肯定感向上のためのプロセスと方法の提案</p>			
<p>誰しも学業、就職活動、仕事等で困難に直面した時、自己を肯定的に捉えられなくなる時がある。筆者は就職活動をしている際、多くの企業からお祈りメールが来たり、面接で思うように話せなかったりと上手くいかないことが重なり、自己を肯定的に捉えることができなかった時期があった。また同時期に就職活動を行っていた多くの友人も同じ状況に陥っていた。この経験から、筆者は自己肯定感について考えるようになり、たとえ一時的であってもどうしたら自己肯定感を高めることができるのかという事に興味を持つようになった。</p> <p>様々な先行研究や調査の結果から、日本を中心に自己肯定感の低下が進んでいる。自己肯定感「生きる力」の基盤と言われているように、生きていく上で重要な要素である。自己肯定感が低ければ、将来や生きること自体に大きく影響を及ぼすと報告されている。その解決策として、教育や職場等で実施する、自己肯定感を高める様々な取り組みが提案されている。しかし、自己肯定感の向上に向けた具体的なプロセスが十分に明確になっているわけではなく、またその取り組みを実施する状況や相手にも制約が大きく、タイムリーに実施する事が困難であった。</p> <p>本研究では、自己肯定感向上のために必要な①「自己理解」(自分の良い所を知る)②「自己受容」(ありのままの自分を受け入れる)という自己評価、③「他者理解」(他者から認められるあるいは受け入れられる)という他者評価、④「振り返り」という先行研究の分析と予備実験の結果から、自己評価と他者評価を用いた自己肯定感向上のためのプロセスと方法を構築した。その後、平石による自己肯定意識尺度を用いて評価を行った。この自己肯定意識尺度は6つの下位尺度(自己受容・自己信頼性、自己実現的態度、充実感、自己閉鎖性・人間不信、自己表明・対人的積極性、被評価意識・対人緊張)から構成されており、ワーク前後の点数を比較した結果、全ての下位尺度が有意であることを確認した。また自己肯定感が低い人ほど、自己受容・自己信頼性、充実感、自己表明・対人的積極性の点数が高くなる傾向があることも確認した。これにより、本研究で提案する自己肯定感向上のためのプロセスと方法が有効であるとの結論を得た。さらに予備実験の結果から、より具体的な記述が自己肯定感向上に寄与しているという仮説を得たが、この点については有意な結果を得る事ができなかった。</p> <p>本提案の効果をさらに高めるためには、①自己肯定感の低い人でもより平石による自己肯定意識尺度の下位尺度である自己実現的態度、自己閉鎖性・人間不信、被評価意識・対人緊張が向上するような改善、②自己肯定感の持続性を考慮するなどの点が挙げられる。</p>			
<p>キーワード (5 語)</p> <p>自己肯定感、自己評価、他者評価、プロセス、方法</p>			

SUMMARY OF MASTER'S DISSERTATION

Student Identification Number	81633027	Name	Yuri Isobe
<p>Title</p> <p>Proposal of Process and Method for improving Self-Esteem by Self and Others Evaluation</p>			
<p>There are times when everyone can not recognize themselves positively, such as academics, job hunting activities, work and so on. When I was doing job hunting, I was not able to catch myself positively by getting message that I failed from company and not being able to speak as I thought in interview. Also, my friends who were doing job hunting at the same time were also in the same situation. From this experience, I began to think about self-esteem and interested in how to increase self-esteem even temporarily.</p> <p>From various previous research and survey results, mainly in Japan, people's self-esteem is getting lower. Self-esteem is an important factor in living as it is said to be the foundation of "power to live". Therefore, if their self-esteem is low, it will greatly affect the future and the life of them. As a solution to this problem, exercise to enhance self-esteem is conducted in the field of education and work. However, the process for improving self-esteem is not sufficiently clear and the time and partner of exercise is limited.</p> <p>In this research, we propose a process and method for improving self-esteem by using four factors (self-understanding, self-acceptance, understanding others and looking back yourself) which is needed for self-esteem, self evaluation and others evaluation from previous research and experimental results. After that, I evaluated the process and method by Hirai's self-esteem consciousness scale. The way I evaluated is that people (pair work) use the process and method which I made. Hirai's self-esteem consciousness scale consists of six factors and it proved the whole validation by comparing the score between before using and after using the process and method. Addition, people with low self-esteem got higher score of three factors than the people with the high self-esteem. Also, I checked that detailed description is not related to enhancing the self-esteem.</p> <p>From now on, I should think the better way that people with low self-esteem will get higher score of the other three factors than the people with the high self-esteem. Also, I ought to think the sustainability of self esteem.</p>			
<p>Key Word(5 words)</p> <p>Self-Esteem, self evaluation, others evaluation, process, method</p>			