

2025年8月22日
千 株式会社

「ほめる」と「写真」が子どもの心を強くする
自己肯定感に関する意識調査:写真が育む子どもの前向きな力
～8月22日「はいチーズ！の日」～

写真と食の力で子どもの幸せを創ることを目指す総合保育テックサービス「はいチーズ！」を提供する千株式会社
(本社:東京都千代田区、代表取締役社長 千葉伸明、以下 当社)は、8月22日「はいチーズ！の日」に合わせて、
写真と子どもの自己肯定感の関係性に関する調査結果を発表します。



調査リリース

「ほめる」と「写真」が子どもの心を強くする
自己肯定感に関する意識調査

自己肯定感に不安を感じる保護者は約3割。
写真を通じた子どもの前向きな変化を、6割の保護者が実感。

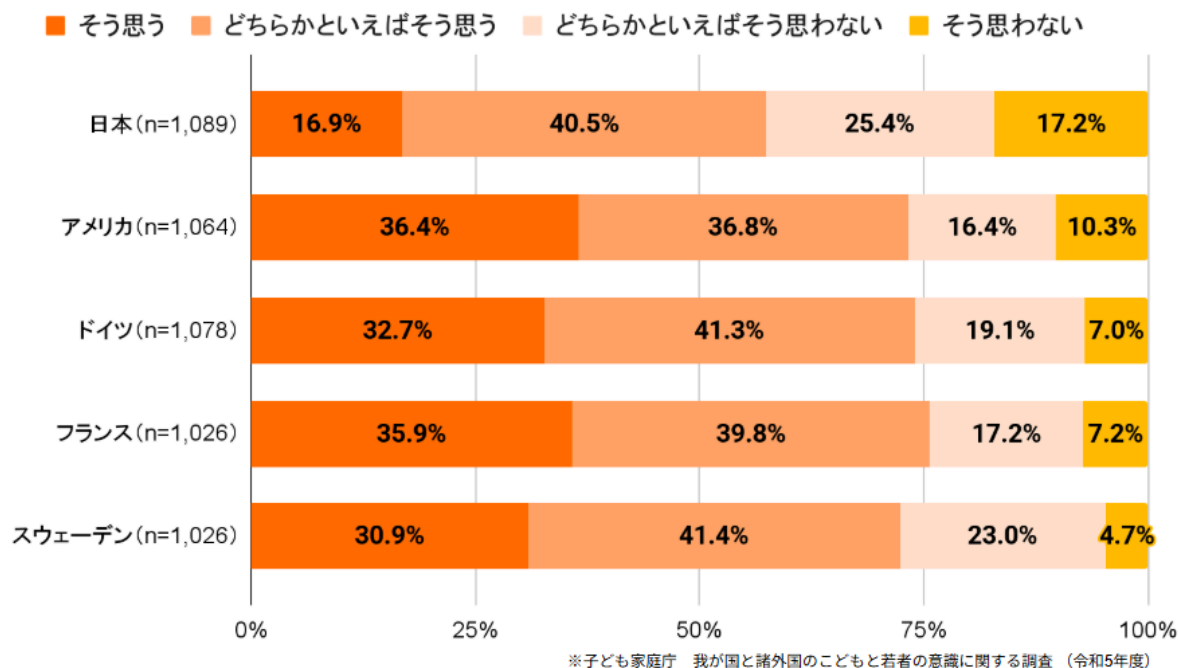
8月22日「はいチーズ！の日」

「はいチーズ！の日」は、子どもの“いま”を残すことの大切さを伝える記念日として2016年に制定されました。写真の持つ価値や可能性について考える機会となるよう、様々な取り組みを展開しています。

はいチーズ！の日に考える 写真で育む子どもの自己肯定感

近年、日本の子どもの自己肯定感の低さが社会課題となっています。こども家庭庁が2024年に発表した調査では「自分に満足している」と答えた子どもの割合は諸外国に比べ低い水準にあります。(※)

私は、自分自身に満足している



自己肯定感の低さは、不登校やいじめ、将来への不安感、自殺のリスク増加とも関連があると指摘されています。こうした課題の解決には「写真を通じて、子どもが“認められた経験”を可視化できる」ことが自己肯定感の土台を築くことにつながると言われています。

「はいチーズ！」ではこれまで、子どもたちの成長を7億枚以上の写真で記録してきました。当社は、写真は単なる記録媒体ではなく、人と人を繋ぎ、時間を超えて幸せを伝える力を持つと信じています。8月22日「はいチーズ！の日」をきっかけに、写真が子どもの心に与える新たな価値について、社会全体で改めて考える機会となることを目指します。

※出典：[子ども家庭庁 我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査（令和5年度）](#)

【保護者向け調査結果】子どもの自己肯定感の実態

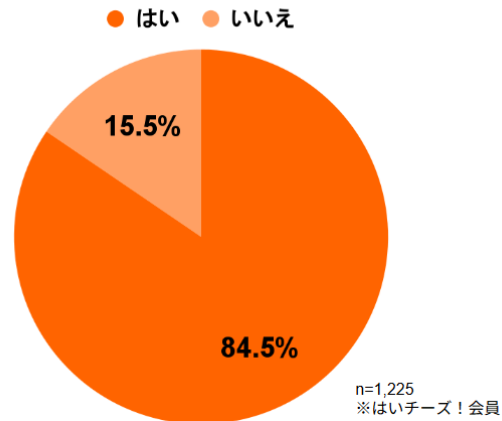
全国の保育園や幼稚園・小学校に通う子どもを持つ保護者1,225名を対象に「写真と子どもの自己肯定感に関する意識調査」を行いました。

1) 84.5%が子どもの写真を「すぐ見られる場所」に保管。親の閲覧頻度は高いが親子での閲覧は低下。

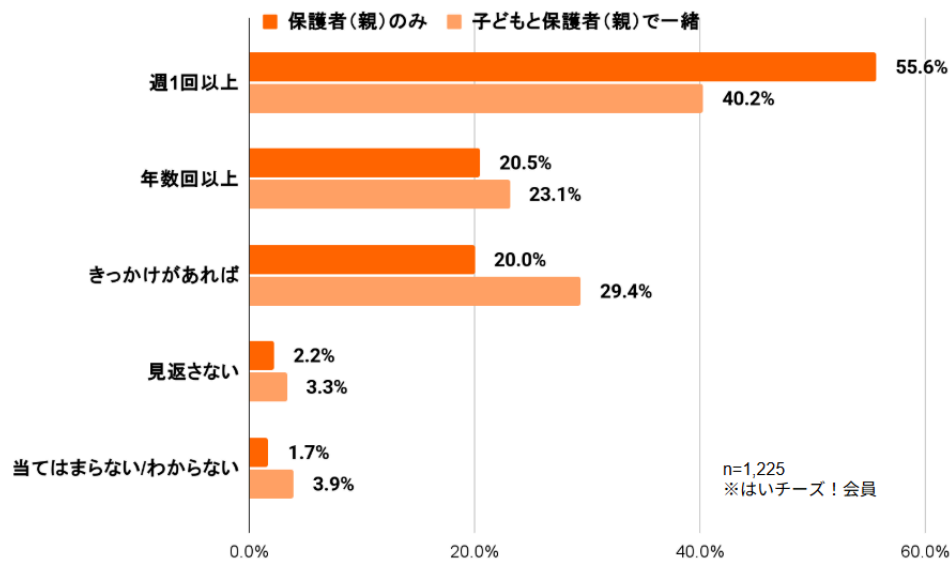
子どもの写真がいつでも見て楽しめる場所にあると回答したのは84.5%でした。

写真を見返す頻度については「保護者（親）のみ」では週1回以上が55.6%と半数を超えた一方、「子どもと保護者（親）で一緒」では40.2%に減少。写真は保護者自身の楽しみになりがちで、親子で共有する機会が意外に少ないことがわかりました。

Q. お子さまの写真は、いつでも見て楽しめる場所にありますか？



Q. お子さまが写っている写真をどのくらいの頻度で見返していますか？

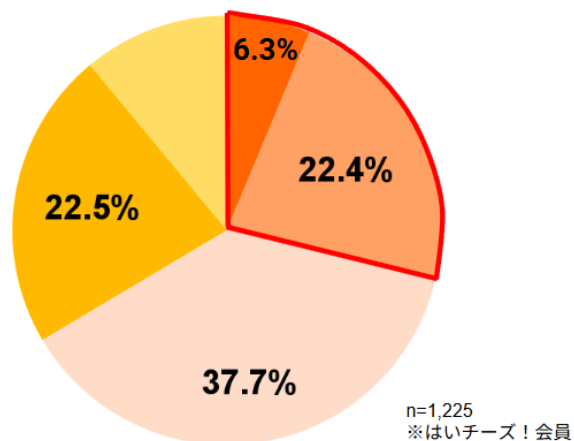


2) 自己肯定感に不安を感じる保護者は約3割。写真がもたらす前向きな変化も。

子どもの自己肯定感について聞いたところ「不安・課題がある」と回答した人は28.7%でした。

Q. お子さまの自己肯定感について現在どのように感じていますか？

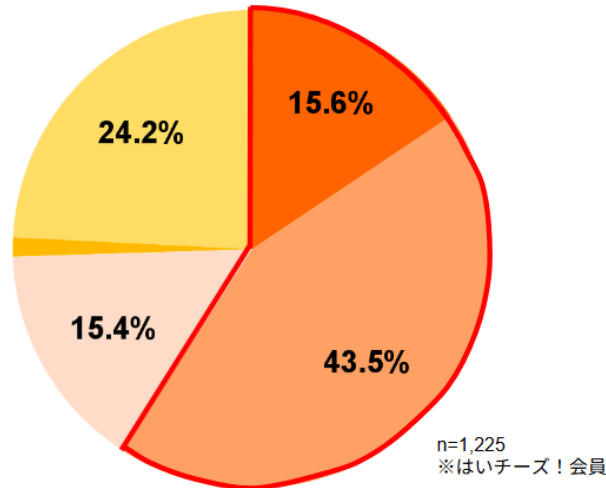
● 不安・課題がある ● どちらかという不安・課題がある ● 特に不安も安心も感じていない
● どちらかという安心している ● とても安心している／自己肯定感があると思う



一方で、写真を通じて「子どもが自分に自信を持ったり、前向きな気持ちになる」と感じたことがある保護者は59.1%にのぼり、子どもが写真を見返したときに「笑顔が増える」「楽しかった出来事を具体的に話すようになる」などの、良い変化を実感している人が多い結果となりました。

Q. 写真を通じてお子さまが自分に自信を持ったり、前向きな気持ちになると感じたことはありますか？

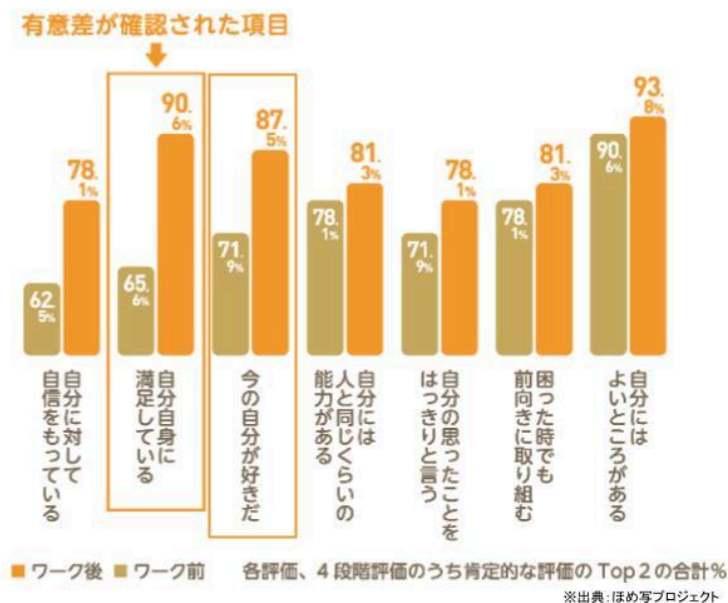
● とても感じる ● まあまあ感じる ● あまり感じない ● まったく感じない ● わからない



写真で育む子どもの自己肯定感:「ほめ写」プロジェクト

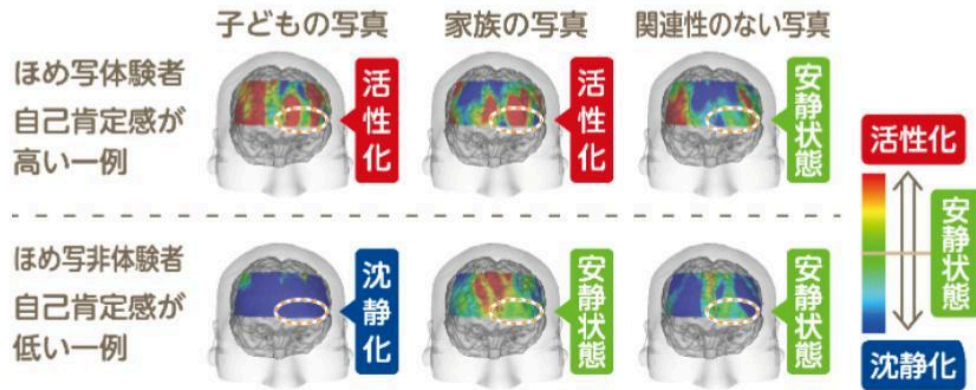
教育評論家の親野智可等(おやのちから)氏が提唱する「ほめ写プロジェクト」では「子どもの写真を飾り、日常的にほめること(ほめ写)」で自己肯定感が向上することが確認されています。

「ほめ写」を3週間行った子に対し、前後での意識の変化



「ほめ写」を3週間実施し、脳活動の差を測定したところ、自分の写真を見るとポジティブなイメージが強化され、子どもの自己肯定感が向上する可能性があることも明らかになっています。

写真を見た時の子どもの脳活動



写真の活用がほめることに効果的な理由は「子どもが頑張った時の写真や大切な家族の写真を家の中に飾る」という行為そのものが、子どもの存在を認めていることにつながるためです。飾っている写真を見ながら、自然な会話の中で子どもの努力や魅力を伝えることができます。

【教育評論家の親野智可等氏のコメント】

プロジェクトリーダーである親野氏は次のように述べています。

「無条件にほめることによって、子どもは親の愛情を実感できるようになり、自分の存在も肯定できるようになります。すると、他者を思いやる気持ちや頑張るエネルギーが自然にわいてきます。」

■「ほめ写プロジェクト」とは

教育評論家の親野智可等氏が中心となり、写真を用いて子どもをほめることで、子どもの自己肯定感を向上させるという新たな子育て習慣を発信・啓発する取り組みです。

公式ウェブサイト: <https://homesha-pj.jp/>

 **ほめ写プロジェクト**

■保護者の声: 写真がつくる親子の会話

東京都在住のI様は、「はいチーズ！」で購入した写真を部屋一面に飾り、子どもと一緒によく眺めていると言います。

「毎日目に入る場所に子どもの写真を飾ることで『このときはこうだったね』『楽しそうだね』『頑張ってるね』と自然に会話が生まれます。

写真があることで、その時の気持ちや成長を何度も振り返ることができるのが嬉しいです。

子どもも誇らしそうな顔をしてくれて、それが一番嬉しいです！」



8月22日「はいチーズ！の日」が、子どもの自己肯定感や心の成長について考えるきっかけとなり、写真を通じた親子の会話が未来を変える大きな力となることを願っています。

《はいチーズ！とは》

「はいチーズ！(<https://sencorp.co.jp/service>)」は『こどもにピース』をモットーに、保育園・幼稚園など子どもを預かる施設や保護者とともに子どもの幸せを育むことを目指す、総合保育テックサービスです。



運動会や発表会など季節行事の写真撮影から販売、問い合わせ対応まで、トータルでサポートする写真に特化したインターネット写真販売「はいチーズ！フォト」をはじめ、保育ICT「はいチーズ！システム」、アルバム制作「はいチーズ！アルバム」、動画撮影「はいチーズ！ムービー」で子どもの記憶や記録を残し、給食・食育サービス「はいチーズ！ベジ」では子どもの健やかな成長を支援します。未来ある子どもたちの人生がより豊かで幸せに溢れたものになるように、心と身体の両面へアプローチするサービスを提供しています。

《千株株式会社 会社概要》

代表取締役社長：千葉伸明

本社：東京都千代田区紀尾井町1番3号

東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー14F

設立：2004年10月

HP：<https://sencorp.co.jp>



はいチーズ！は、千株株式会社の登録商標です。

メディアの方からのお問い合わせ先

千株株式会社 広報担当 吉武、早野、樺沢

TEL:03-6266-6662 メール：sen_pr@sencorp.co.jp