

「三股プライド」 ～心と形を整える～

令和4年9月22日(木) NO16 文責 木下 文秋

自己肯定感がありますか？

「自分にだっていいところがある」「自分だって大切な存在だ」と思えることを自己肯定感と言います。日本人は他国に比べても自己肯定感がとても低く、「自分には長所がある」という質問に、アメリカ93%、日本は68%という内閣府の調査結果があるそうです。日本人には恥の文化があると言われ、お供えをするときに「たいしたものではありませんが…」と言って手渡しますし、粗品なんて言葉もあります。でしゃばることを嫌う文化があるのかもしれませんが。殆どの方は「認められたい」「褒められたい」という願望を持って生きています。ダメ出しばかりされたらいい気はしません。と言っても「自分だって大切な存在だと思いなさい！」と言われてもピンとこないですね。私も自分のことを好きか嫌いかわれれば、好きではありません。その理由は、自分のことを一番わかっているのが自分だからです。私は、自分のずるいところや醜いところを知っています。他人はごまかせても、自分のことはごまかせません。逆を言えば、自分はこれくらいはできるということも分かっています。自分の一番の理解者は自分だということです。色々な人の話を聞きましたが、自己肯定感に必要なことは「成功体験を積むこと」だそうです。「続けることができた」「辛抱することができた」という成功体験が「自分もできるじゃないか」という自信につながるそうです。確かに何をやっても続かない、我慢できないということを繰り返しては「楽」はするけど罪悪感しか残らず、ましてや「何でもごねさえすれば思い通りになる」という失敗体験を重ねると恐ろしいことになる気がします。成功体験のハードルは低い方がいいそうです。自己肯定感が身につけば、周りの人の意見に左右されない、人をジャッジしない、何かと批判しない、失敗してもへこたれない等のプラス作用があるとのこと。

私的な考えですが、もう一つ大事なことは憧れの人をもち、その人に近づく努力をすることだと思います。そうすれば頑張る自分を見つけことができます。ちなみに、私が憧れる人はみんな「威張らない、怒らない、欲張らない」人でした。「自分もあの人になりたい」と思い日々過ごしています。まだまだ修行中ですけど…。

