

「高城プライド」 ～心と形を整える～

令和3年4月30(金) NO5 文責 木下 文秋

自己肯定感

「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」ということを自己肯定感といいます。日本人は世界的にみて自己肯定感が低いらしく内閣府によると「自分に満足している」日本48% アメリカ86%「自分には長所がある」日本68% アメリカ93%です。そもそも日本人には恥の文化があるそうで「つまらないものですが」を意味する粗品などという言葉もあります。人と比べて自分はいいところがない、あの人は成績も運動神経もいいのに自分は…という人がいるかもしれません。自己肯定感の高い人と低い人には特徴があるそうです。

【自己肯定感の低い人】

他人の評価が自分の評価・主体性がなく他人軸・他人をジャッジする・自分を正当化しないと不安
・何かと批判的・他人の意見に耳を傾けない・人に評価してもらえないと不安など

【自己肯定感の高い人】

周りの意見に左右されない・人の意見を聞く・人をジャッジしない・何かと批判しない・主体性があり自分軸・友人が多い・失敗してもへこたれない(次に生かそうとする)など

私を含む全ての人は「認められたい」「ほめられたい」と思っています。ダメだしばかりされていい気はしません。しかし「自分だって大切な存在だと思いなさい!」と言われても、それで自己肯定感が身につくとは思えません。では、自己肯定感を高めるにはどうすればいいのか。そのひとつは「成功体験」を数多く積むことだと思います。「何かを続けられた」「最後までやりとげられた」「辛抱することができた」という経験が自分に大きな自信をもたらすと思うのです。途中でやめてしまったり、投げ出したら「楽」にはなるけど「罪悪感」が残ります。成功のハードルの高さは自分で決めればいいし、他人と比較する必要はありません。成功体験の積み重ねが「自分もできるじゃないか」という自信につながるのだと考えています。特に、中学生の時期は「我慢をする」ことはとても大事で「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、末恐ろしいことになるような気がします。やり遂げる、辛抱することの繰り返しで成長すると確信しています。続けることや、やり遂げることには苦難が伴うかもしれませんが、例え失敗してもそれを繰り返すことがとても大事だと思います。