



自己肯定感って？



A. ありのままの自分であること、だよ。

「自己肯定感が高い、低い」という言いかたをよく聞くよね。

自分を他の人と比べることなく、たった一人の自分をそのままいいよ、と自分自身が受け入れて認めることから生まれてくる感覚だよ。

さまざまなことに取り組んで経験していく原動力、になるものなんだ。

目標とする人を見つけてマネをする、ということは悪いことではないよ。

でも過剰に意識してしまうと「あの人は出来ているのに、自分はやできない…」となってしまうよ。

自己嫌悪や劣等感につながってしまうと、気持ちが不安定になってしまうんだね。

厳しいしつけのある環境で、いつもや保護者や大人から怒られてばかり、というのもいけないよ。

優秀なできる兄弟や姉妹と比較され続けるのもただけいけないね。

大きすぎる失敗も、原因のひとつになってしまうんだ。

過去の自信を喪失してしまう出来事や大きすぎる失敗で自分を認める気持ちが持てなくなってしまう人もいる。

たった一人の自分をそのままいいよ、と受け入れる感覚を「自己肯定感」というのだけれど、感覚というものは、物事や出来事に対する“とらえかた”なんだ。

ひとつの出来事に対しても、10人いれば10通りの“とらえかた”や“解釈”があるよ。

周りから見ると十分にできているのに「こんなんではまだダメだ」「あの人のほうがもっとできている」と思い込んでしまう。

自分の足りていないところにばかりに目が行ってしまうんだね。

そのことによって自己否定してしまったり、他者からの評価を信じられないと「自己肯定感」が低くなってってしまうんだ。

自分で自分のことが認められないから、他者に認めてもらうことで自分のことを確かめようとする傾向もあるよ。

いつも誰かの目を気にして、人に良い評価を貰うことが行動するときの基準になったりする。

自分で決める、ということせずに、人に決めてもらったり指示を待つ、どうしたら他者に否定されな
いか、が判断の決め手になる、ということが多いんだ。

「自己肯定感」が高いと、自分で物事を決めよう、やってみよう、という気持ちが変わってくるんだ。「そのままの自分」に満足できていると、ちょっと苦手なことがあっても「自分はダメだ」とは思わない。

自分の長所を伸ばすことを考えていけるし、相手の良いところも見つけていけるんだね。

気持ちもポジティブだから、前向きに頑張れるのも特徴のひとつだよ。自分で決めることができるので、周りに振り回されることが少ないんだ。自分を信じて行動することができるんだね。

自分に自信があると「まあ大丈夫だよ」とか「なんとかなるよ」と思えるよ。そう考えると、さまざまなことに取り組んで体験することで、たくさんの経験を積んでいくことができる。失敗も成長の糧、と考えることができるようになると、さらに自信を持つことができるよね。

無理のない範囲の、これならできる、というスモールステップを積み重ねていくことが必要になってくるよ。背伸びしてあれもこれも、ではなくて、いまできることからコツコツと、というやつだね。「もっと、もっとー」は、良い面もあるけれど、マイナスの側面もあることを知っておいたほうがいいね。

「[これが出来なきゃいけないんだ](#)」とか「[いい子にしていないと嫌われる](#)」と思ってしまうのも、自己肯定感を下げってしまう要因になるよ。いい子でいなくちゃいけない、失敗しちゃういけない、目立ちちゃういけない、なまけちゃういけない、負けちゃういけない、などが挙げられるね。がんばる気持ちは大切だけれど、思い込み過ぎ、になってしまっちゃいけないよ。

[放課後等デイサービス](#)や[児童発達支援](#)で、サポートする人が声を掛ける時も、[リフレーミング](#)で言いかえをする必要があるよ。「ことば」は日常茶飯事のもので伝わってしまうものだから、サポートする人は「自己肯定感」を下げる声掛けになっていないか、に気付くセンスが必要だよ。子どもから「これをしてしまわないといけないから」という言葉が出てくるときは、真摯に振り返らなくてはならないんだね。

[《MENU》](#)

[《失敗がすごくイヤなんだ！》](#)

[リフレーミングというのは？》](#)

2023-11-27 掲載