

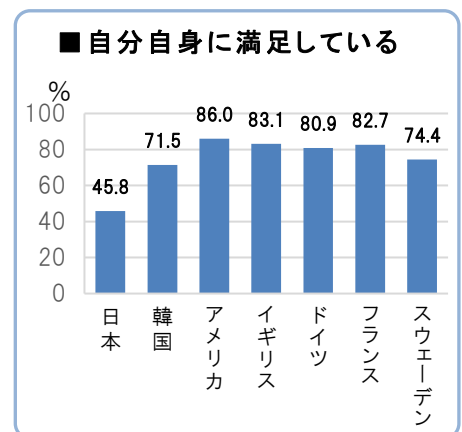
自己肯定感とは

テレビや書籍で「自己肯定感」という言葉を見聞きしたことがあるかと思いますが、それはどのような意味を持つのでしょうか。

実用日本語表現辞典によると「自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉」と定義されています。「自己肯定」というと、「自分自身を高く評価すること」と理解されがちですが、正しくは「ダメな部分も含めてありのままの今の自分を全て認め、受け入れる」ということで、この自己肯定感の高低は物事に取り組む意欲や幸福度にも大きな影響を与えられているとされています。

一般的に、日本人の自己肯定感は世界の中で圧倒的に低いと言われており、日本を含めた7カ国の満13～29歳の若者を対象とした意識調査（平成25年度内閣府による「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」）でもそのことが浮き彫りになりました。

これによると、自己肯定感を持っていると答えた割合は日本が最低でした。右図からもわかるように、「自分自身に満足している」の項目で「そう思う・どちらかといえばそう思う」と答えた人の割合は、日本が45.8%と他国と比べて大きく差をつけて最低となっています。では、なぜ日本人の自己肯定感は低いのでしょうか。



まず一つには日本の文化、国民性の影響が考えられます。「謙虚さを重んじる文化」です。日本文化には、自己主張を控え、周囲に合わせる事が美德とされる面があります。「滅私奉公」「思いやり」「利他主義」「自己犠牲」「一人はみんなのために」など、日本には他者を気遣う言葉がたくさんあります。一方で「出る杭は打たれる」「分をわきまえる」「横並び精神」など出過ぎたことはせず、自己過信せず、同質性を求めるような言葉もあります。そんな風潮の中ではなかなか「自己肯定感」を高めることは難しいのかもしれない。

また、子育てや教育現場においても、日本は「失敗を叱る教育」、欧米は「できたところを褒める教育」だということにも影響を受けていると思います。最近では日本も少しずつ変化しており、個性を伸ばす取り組みにも力が入れているようですが、まだまだ、強みを生かすことよりも、弱みを克服する教育が多く行われている気がします。ダメなところばかりに焦点を当てられていたら、子どもの自己肯定感は育ちません。これは大人にも言えることです。例えば仕事で理不尽な理由で怒られたり否定されたりすることが続くと、自己肯定感が下がり、何かチャンスがあっても「きつとうまくいかない」「どうせ続かない」など、うまくいかない発想、できない言い訳ばかりが浮かぶようになり自己肯定感は育ちません。自己肯定感の低さは自信喪失にもつながり、さまざまなマイナスの行動を引き起こしてしまいます。また、他者に対する肯定感も相対的に低くなり、良好な人間関係が築けなくなります。自己肯定感を高めることは他者とのコミュニケーション、自身の行動や能力にも大きな影響を与えます。自己肯定感が高い人は、自分の心の土台が安定しているので、どのようなストレスが来ても、自分自身の心の力で対処することができます。

自己肯定感が低いと、劣等感を持ち、それを打ち消すために人を批判する、すぐ怒るなど相手に矛先を向ける人もいます。これらの行動は、人から上に見られたい、人の上に立ちたいという欲求から来ます。

そんな自己肯定感は、自分の考え方や環境によって簡単に上がったたり下がったりします。では自己肯定感を育てる為に自分自身でどのようなことを意識すればよいのでしょうか。



① ネガティブな部分も含めて自分を認める

自己肯定感の低い人は、自分の欠点を認めない傾向にある。他人と自分を比較しないことがベストですが、意識を他人ではなく自分に向け、欠点も含めた自分自身を受け入れる。(受け入れて、そしてどうしたら改善できるか、より良くなるかを前向きに考える)

② 自分を取り巻く環境を肯定的に変えてみる

人から受ける影響は大きいので、自己肯定感を高めるために、自分が嫌だなとネガティブな感情を抱く人とは、最低限の関わりに留めるよう意識し、自分のネガティブ感情を最低限に抑えることのできる距離感にする。一方で自分にポジティブな感情を抱かせてくれる人とは積極的に関係を作っていく。仕事やプライベートに関わらず、自分の自己肯定感を高めてくれるような人との関係を構築していくように意識する。

③ 褒められたら「ありがとう」で受け取る

人の言葉の力は大きい。「その服の色似合うね」などと褒められたり、認めてもらえる言葉をかけられた場合は、「そんなことないですよ」と否定するのではなく、「ありがとうございます」と受け取る。自分が発する言葉が、自分自身に与える影響も大きい。

④ ポジティブな言葉を使う

自己肯定感の低い人は、ネガティブな言葉や表現を使う傾向がある。ポジティブな言葉を発するだけでも十分自己肯定感を高めることができる。例えば、「今日はできない」ではなく「明日ならできる」など言い回しを変えることでも良い。

⑤ 自分が感じていることを大切にす

自分はどう思うのか、どう感じているのかという事を大切にし、積極的に発信することが、自己肯定感を高めることにつながる。

⑥ 達成感を得て自分に自信を持つ

自分に自信を持つためには「自分はできる」と思うことが重要。何かをやり遂げた、達成したという経験をするすることで、仕事に対するモチベーションが上がる。

⑦ アファメーションを活用してみる

「アファメーション」＝「自分への宣言」という意味。自分自身に対して「私なら大丈夫」「私ならやり遂げることができる」など、肯定的な宣言を継続的に行い、自分の潜在意識に働きかけて自己実現を図る。いわゆるおまじないのようだが、繰り返し行うことで意識が変わる。

以上は自分自身への意識付けでしたが、一方で他者の自己肯定感を高める為(下げない為)に意識できることもあります。職場においては相手のミス指摘して正していくことは当然必要ですが、ミスの指摘ばかりでは自己肯定感の低下につながる恐れがあります。日頃から、何かを成し遂げた時などはもちろん、ちょっとしたことでも、「よくやったね」「ありがとう」「助かった！」などポジティブな声かけをしていると、自己肯定感が高まり、仕事へのモチベーションもアップします。

「自分はダメだ・・・」と思うことは、多かれ少なかれ誰しも経験があることだと思います。なかなか自分を肯定出来なくて、つらい時もあります。そんな時でも自己肯定感を高くもっていると、自分の心に支えられ、気持ち楽になり、周りにも良い影響を与える要素になります。

日々の生活の中で自己肯定感が上がる習慣を意識し、また他者の自己肯定感アップにもつながる、ポジティブな声かけを積極的にしていく様、心掛けて参ります。

● 自己肯定感の高い人の特徴

- ・落ち込んでも立ち直りが早い
- ・逆境に強い
- ・感情的になりすぎず、精神的に安定している
- ・最後の頑張りが利く
- ・友達が多い
- ・信頼が厚い
- ・相手の話をよく聞ける

● 自己肯定感の低い人の特徴

- ・人の目を気にする
- ・依存心が強い
- ・人に流されやすい
- ・すぐ人や環境のせいにする
- ・チャレンジする前に諦めてしまう
- ・人から言われる言葉に傷つきやすい

