

自分自身を受け入れよう

自己肯定感という言葉が最近、あちこちで聞かれるようになりました。自己肯定感とは「自分は大切な存在」と思える力、「自分は幸せになっていい」、「私は価値がある人だ」と思える力のことです。

自己肯定感が高い人は、多少の不安があっても前向きに行動することが出来るので、成功の体験が出来て、自分に自信をつけることが出来ます。また、誰かにほめられた時には、素直に信じて感謝することが出来ます。自分が失敗をした時には、素直に自分の間違いを認め、その失敗を反省して自分をより成長させることが出来ます。



一方、自己肯定感が低い人は、どうしても物事を悪い方へと考えてしまう傾向があります。ですから、新しいことに挑戦することが出来ません。誰かにほめてもらった時も、自分に自信がないので、素直に信じる事が出来ません。「この人は私をほめているけど、何か裏があるのではないか」と相手を疑ってしまったりします。自分が失敗した時にも、その失敗を素直に認めることが出来なくて、必要以上に落ち込んだり、言い訳をしたり、中には他の人のせいにしてしまう人さえいます。



自己肯定感を高めるのにとっても有効な方法は「ありのままの自分を認めること」です。人間には誰でも長所と短所があります。自分の短所つまり欠点を否定せずに、「私には〇〇という欠点がある」と認めてしまうことが大切です。認めると言っても、「どうせ私には〇〇という欠点がある」とか「欠点があるから、どうせ私は悪い子だ」とあきらめるのとは違います。自分を否定せず、「私には〇〇という欠点があるけど、それを克服するように頑張ろう」と成長の目標にするのがいいとされています。

それでも時に、私たちは他の人と自分を比べてしまい、劣等感をいただくことがあります。劣等感とは、他の人たちと比べて自分がダメな人間だと感じる気持ちのことを言います。この劣等感を完全に消してしまうことは大変難しいことですが、なるべく自分に「私は他の人と比べて〇〇が上手には出来ない。でもそれは、他の人より劣っているということではない。」と言い聞かせるといいかもしれません。また、上手に出来る人をよく見てその人のようになれるよう、真似してみるのもいいと思います。友達や家族にほめてもらったら、それを素直な気持ちで聴くことも、自己肯定感を高めるのには、とても効果があります。

新年度が始まりました。特に、1年生の皆さんは、新しい学校、新しい友達の中での生活が始まって、環境が大きく変わりました。たくさんの友達を作り、その友達と仲良くしてください。そして友達を好きになるのと同じくらい、自分自身のことを好きになってください。

皆さんの学校生活が楽しくて充実したものになりますように。

