

## 2つの自信

平成30年4月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面



1年生の皆さん、少しは学校に慣れましたか？新しいお友達が出来たり、どの部活に入ろうか考えたり、楽しい時間を過ごしていることと思います。でも、もしかしたら中にはまだまだ緊張していたり、不安な気持ちが強かったり、という人もいるかもしれません。そういう人たちは、先のことばかり考えると不安が大きくなってしまいますので、目の前のことを一つひとつ、確実に成し遂げていくことで、少しずつ自信がついてくることと思います。

今回はその「自信」のお話です。

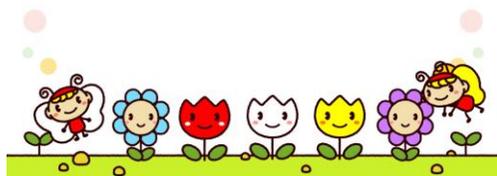
「自信」は心理用語では「自尊感情」と呼ばれています。自尊感情には2つの種類があります。1つは「基本的自尊感情」、もう一つは「社会的自尊感情」です。

「基本的自尊感情」とは、他の人や世間体を気にせず、自分の長所ばかりでなく短所をも率直に認めた上で、「私はこれでいい」「これで十分幸せだ」と思える気持ちです。他の人と比較して落ち込まず、ありのままの自分を自分自身が認めること、例えうまくいかないことがあったり失敗したりしても、自分で自分を励まし、一生懸命頑張った自分をほめてあげることが出来る力のことです。少し古いですが「世界に1つだけの花」という歌の中に出てくる「オンリーワン」が「基本的自尊感情」と言えると思います。

これに対して「社会的自尊感情」は「ナンバーワン」と似ています。他の人と競って勝ったり、チャレンジに成功したりした時に感じる気持ちです。この自信は、他の人に勝ったと思うと大きくなり、負けたと思うと小さくなります。ですから社会的自信はその時によって大きくなったり小さくなったりします。私たちはよく、何かに失敗した時に「自信がなくなった」と感じるがありますが、この時の自信は「社会的自尊感情」のことを意味しています。



「社会的自尊感情」が、短い時間に大きくなったり小さくなったりしますが、「基本的自尊感情」はすぐには大きく育ちません。経験を積み重ねることで、少しずつ強くなります。ですが、一度出来上がった「基本的自尊感情」は、決してなくなったり弱くなったりすることがありません。そしてこの「基本的自尊感情」は、「社会的自尊感情」が小さくなった時に、私たちを支え、試練を乗り越える力を与えてくれる秘密兵器になってくれます。仮に「社会的自尊感情」がゼロになっても、「基本的自尊感情」という自信があれば、私たちは試練を乗り越えて頑張ることが出来ます。



つらいことがあった時や失敗した時には「社会的自尊感情」が小さくなることと思います。そうなった時に試練を乗り越えることが出来るように、日頃から少しずつ「基本的自尊感情」を育てていきましょう。