

# 本当の自信

令和元年 9月

立川女子高等学校

カウンセラーだより

今月は「自尊感情」についてのお話です。

「自尊感情」とは、自分自身を好きだと思える気持ち、自分を大切に思える気持ちのことで、心身の健康を保つために必要なものです。一般的には「自信」と呼んだりします。



自尊感情には2つの種類があります。1つは「社会的自尊感情」と言い「ナンバーワンを目指す」気持ちです。自分を他の人と比べて、他の人より優れていると思うことで得られます。人に認めてもらったり、ほめられたり、他の人より優れていると思ったりすると大きくなりますが、失敗したり、叱られたり、負けたと思ったりすると小さくなります。すぐに大きくなったかと思うと、あっという間に小さくなってしまいうので「ナンバーワンの自信」は不安定なものです。

もう1つは「基本的自尊感情」と呼ばれるもので、「オンリーワンを目指す」気持ちです。この気持ちは自分を他の人と比べません。他の人や世間体を気にせず、自分の長所も短所も含めて、「私はこれでいい」「これで十分幸せだ」と思える気持ちです。

「オンリーワンの自信」は、すぐには強くなりません。経験を積み重ねたり、努力をしたりすることで、少しずつ強くなります。ですが、一度出来上がってしまうと、簡単には、なくなったり弱くなったりしないので、「オンリーワンの自信」は安定していて、私たちが幸せな気持ちにしてくれます。更に、人に負けてしまったり失敗したりして「ナンバーワンの自信」が小さくなった時には、この「オンリーワンの自信」が私たちを支え、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。



「ナンバーワンの自信」だけを求めてしまうと、人の失敗を望むようになっていたり、人との勝負だけにこだわってしまったらして、結果的に友達を失ってしまいます。これに対して、「オンリーワンの自信」が育てば、自分と同じように、他の人をも大切に思えるようになるので、結果的に友達が増えると思います。



自分自身に「私は私」「自分はこのままでいいんだ」と言い聞かせ、自分を好きになれるように努力すれば「オンリーワンの自信」は少しずつ強くなってきます。失敗した時には、その事実をありのままに受け入れ、努力した自分をほめてあげましょう。こうして「オンリーワンの自信」が大きくなっていけば、それが、私たちをより成長させてくれることと思います。