



街の木の葉が色づいてくると、秋の気配を感じますね。私たちに四季折々の表情を見せてくれる木々は、地中にしっかりと太くて長い根っこを張ることで、幹が太くなり、葉っぱが大きく成長し、実を成熟させています。私たちも、そんな木々のように、地中にしっかりと根を張って、生き生きと過ごしていきたいですね。

人が根を張って生きていくために必要なもののひとつに、「自己肯定感」があげられます。「自己肯定感」とは、自分が存在していてもいいと全肯定し、自分自身を愛せる能力のことです。「優れた自分」を誇りに思うのではなく、「ありのままの自分」を受け入れ、「これで良い」と思える気持ちのことで、誰でも今日からでも育てることが出来ます。



とは言え、自己肯定感は日によって変わり、また私達は色々な問題に直面して、自信を失うことももちろんあります。今回は、自己肯定感を保ち、育てていく方法を、いくつかご紹介したいと思います。参考文献も、是非手に取ってみて下さい。

① 自分を無条件に受け入れる。

〇〇だから良い、悪いと決めつけず、自分を評価しないで、自分自身を「色々事情がある中で、頑張っている存在」として認めましょう。

② したいことをする。

「べき」より「したい」に基づき自分で決めて行動しましょう。「やりたいことをやってみた」という事実は大きな達成感を生みます。

③ 自分を主張し、領域を守る。

出来ない場合は、まずは出さない手紙を書きましょう。気持ちを打ち明けるハードルを低くすることが目的ですが頭の整理にも役立ちます。

④ はっきりと断る。

何かを断らなくてはいけないは、自分の事情を話し、相手への気遣いも示した上で、きちんと「ノー」を伝えましょう。

⑤ ネガティブ感情も生かす。

不安や怒り等の感情は、私達に何か（安全が確保されていない・何らかの形で困っている）を伝えようとしているので上手く生かしましょう。

⑥ セーフティーボックスを作る。

自分を全肯定してくれる物・大切な物・安心できる物を詰め込んだセーフティーボックスを作って、安心したい時の心の避難所にしましょう。

⑦ 逃げるは恥だが役に立つ。

「自分の戦う場所を選べ」というハンガリーの諺。自己肯定感が低くて辛い時は、辛くなるものから離れ、徹底的に自分を大事にしましょう。

⑧ 生まれてきて強運と考える。

「あなたが生まれてこられた確率は400兆分の1」(Mel Robbins) それだけの強運の持ち主であると考えましょう。

⑨ 過去の失敗に囚われない。

過去の失敗や他人との比較に囚われないようにしましょう。人間・人生に完璧はなく、だからこそ面白いのです。



その他に、こんな方法もあります。

- *他の人を評価せず、問題がある場合は「何か事情があるのだろうか」ということにより、結果的に自分をも、ありのまま受け入れることが出来ます。
- *自分のことが好きな人：どちらでもない人：嫌いな人=3:4:3(サ:シ:ミ)とされています。(サシミの法則)嫌われる勇気を持ち、自分を信じて自分の価値観に従いましょう。
- *例えば、水が半分入ったコップを見た場合、「コップに水が半分しか入っていない」と見ず、「まだ半分もある」と見るように、何か問題に直面した時には視点を変えてポジティブな考え方をしてみましょう。
- *「大丈夫、何とかなる」といったポジティブワードを口にしてみましょう。幸福感・満足感に関するプラスの神経回路が形成されます。

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。一人で解決が難しいと思ったら、是非一度足を運んでみて下さい。

*問合せ先:カウンセリングセンター

10号館3階 TEL:03-3238-3559

受付:月曜日~金曜 9:30~11:30、13:00~16:00

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため受付時間にご注意下さい。

~参考文献~

*自己肯定感、持っていますか?

水島広子 大和出版 2015

*自己肯定感を高める方法 弥永英晃 大和出版 2019

*自己肯定感の教科書

中島輝 SBクリエイティブ(株) 2019

*自己肯定感を育てるレッスン

高木望・高木英昌 1万年堂出版 2019

*自己評価の心理学 紀伊国屋書店 2000

クリストフ・アンドレ&フランソワ・ルロール