

『よりよい生き方を』

自己肯定感が高いとか低いとか、最近よく耳にすることが増えてきました。

自己肯定感とは何かというと、自分自身の存在を長所だけでなく、短所も含めて肯定する感覚や感情であるといわれています。また、「自分は大切な存在だ」「自分はかけがえない存在だ」と思える心の状態ともいわれています。

この自己肯定感について近年特に話題となっているのは、人生のあらゆる場面で自己肯定感の有無や高低が人間関係の持ち方や社会生活を営むことについて大きな影響を及ぼすことがわかってきたからです。

自己肯定感の低い子は、自分の将来に夢を抱くことができずに、自分のやりたいことや得意なことを見つけられないまま進学や就職を経て大人になっていきます。

自己肯定感の低いことは自信のなさにつながるが多いため、大人になっても新しいことにトライすることがなかなかできなくなります。「どうせやってもうまくいかない」などと考えてしまう傾向にあります。また、常に自分は他人にどう見られているかが気になり、他人の言動に過敏に反応してしまうため、人間関係を広げることも不得手となります。このことは、自分自身を受け入れることができていないのですから、他人を素直に認め受け入れるということができなくて当然です。このような状態で歳をとってしまうことは、その人の人生においてとてももったいないことであり、よりよい生き方をするために自己肯定感を高めることに努めてほしいのです。

自己肯定感の低い人の特徴として、他人から褒められたときに素直に受け取れないとか叱られたり、欠点を指摘されると傷つき、素直に謝ることができない、いつも何かを心配している、他人の目を気にする、自分を責める、発言がネガティブ、他者に対して不信感が強いなどがあげられます。この中で注意を払いたいのが、自責傾向が強い特徴があるということです。必要以上に自分を責めたり、過去の失敗をいつまでも引きずり、直接関係のないことでさえ「自分のせいだ」と考えてしまうこともあるようです。特に女性に多く見られるのが、自罰的な感情が高まりすぎた結果、大きなストレスとなり、その解消手段として衝動的にリストカットなどの自傷行為をするといった人もいます。

また、幼少期にきちんとした愛情を受けなくて育った人が多く、正しい愛情に対する認識が乏しく、ゆがんだ愛情を「本当の愛」と間違っているとらえていたり。愛に飢えて育って

いる人は、別れることに恐怖感を抱き、相手に異常にしがみつこうとする傾向が強いといわれています。

自己肯定感は低いのに、見た目は自信がありそうで自己肯定感が高く見える人もいます。自慢話を得意とする人は、自分をすごいと思われたいという欲求が強く、その裏には「人に認めてもらえなければ自信が持てない」という劣等感を持ち備えていることがあります。

すぐ怒ったり、強さを誇示する態度をとる人も、相手より優位に立つことこそ自分の自信につながると思っていることもあります。他人を批判する人やクレーマーと呼ばれる人も他人の価値を下げることで自分の価値が上がった思い、自信を持とうとしている可能性があります。

このように自己肯定感が低いということには様々なマイナスの要素が見え隠れしていますが、自己肯定感が高いとか低いということは、ほぼ幼少期に決まってしまうといわれています。幼少期までの家庭環境に大きく左右され、人生のかなり早い段階で形成されるそうです。幼少期までに親から自分の存在を肯定する多くの愛情を注いでもらったかが重要なポイントとなり、この愛情によって幼児は、ありのままの自分を受け入れる力を養うことにつながるそうです。できない部分も含め100%の自分の存在を受け入れてもらっているという安心感によって自己肯定感が育まれていきます。これがきちんと形成されることによって、精神的に自立し、自分なりの考えや信念にもとずいた行動をとることができるようになります。

昔から、「褒めてその子のよさを伸ばす」とか「できのよくない子ほどかわいい」などということはよくいわれてきたことですが、愛情をかけて子育てする不易のことだといえます。

自己肯定感の高さは幼少期にほぼ形成されるということですが、今、大人になってからも高める方法がいろいろと論じられています。しかし、自己肯定感を持つことを目的とするのではなく、「過去」へのこだわりや劣等感を乗り越え、自己実現するための目的意識を持つことが大切であると思われます。

これからの人たちには、日々、よりよい生き方を追い求めていてもらいたいものです。