



自分が好きですか？

皆さんは、自分自身のことが好きですか。

「自分のことを、好きかどうかなんて考えたことがない」という人も多いと思いますが、それと同じくらい自分自身のことを否定的にとらえている人が多いのではないのでしょうか。

これは、私たちが日本という国に生まれ、「大口をたたいて目立つようなことをしてはいけない」とか、「人に迷惑をかけてはいけない」とか、「相手のことを考えずに行動してはいけない」と言われ続けて生活してきたので、どうしても自分自身を批判的に見る習慣が身についているからです。

こうした生活スタイルは、身近な人と協調しようとする態度や、どんなときでも規律を守って行動するという態度、そして、困った人を見たら助けたいという態度の素地をつくるものなので、決して悪いことではありません。しかし、別の見方をすると、自己肯定感を下げること生活をしているともいえるのです。

そこで今回は、自己肯定感を上げるにはどうしたらいいのか、自己肯定感が低い人に見られる3つの特徴に注目して考えてみたいと思います。

1. 「大口をたたいて目立つようなことをしてはいけない」と信じ、控え目すぎる人

誰かに「ありがとう」とか「気が利くね」と言われたら、あなたはどのように返事をしますか。「お礼を言われるほどのことをしていませんから・・・」とか、「たいしたことをしていませんので・・・」と言ったりしていませんか。このように答えるのは日本人の美徳の1つですが、自己肯定感を高めるという点から言えばNG行為です。

このような場合、「ありがとうございます」とか、「そう言っただけ、うれしいです」と素直に感謝しましょう。

そうすることで、「自分は必要な人間なんだ」とか、「ちゃんと評価されている」というポジティブな気持ちが生まれて、自己肯定感を高めてくれるのです。



2. 「人に迷惑をかけてはいけない」と信じ、理想が高すぎる人

「もっと積極的に行動できたらいいのに・・・」とか、「どうしてあの人のようになれないのだろう・・・」と考えたことはありませんか。

常にそればかり考えているという人もいるかもしれませんが、もしそうならば、1度スクールカウンセリングを受けてみることをおすすめします。

その一方で、「こんなことは考えたこともない」と言える人は皆無であり、物事に行き詰まったときなど、誰しもが思うことです。しかしながら、こうしたことを思っているということは、そのときの自分自身を否定しているわけですから、これが度重なると自信をなくすことにつながります。

こうした流れに陥りやすい人は、求めすぎる人であり、こうした人には自分を褒める時間をつくることをおすすめします。たとえば夜寝る前に、「遅刻せずに学校に行けた」とか、「〇〇の授業は、しっかりとノートを取った」など、当たり前なことでもいいので、自分の行動を振り返って、「よく頑張った」とか、「スゴいぞ」という一言をつけて口にするのです。(日記をつけている人は、日記に書くのも良い方法です。)

そうすることで、「自分にはできる力がある」とか、「自分はこれでいいんだ」というポジティブな気持ちが生まれて、自己肯定感を高めてくれるのです。



3. 「相手のことを考えずに行動してはいけない」と信じ、周囲を気にしすぎる人

周囲を気にしすぎる人というのは、自分に自信を持ってない人が多いように思います。

そのために、表情が暗くなったり、姿勢が悪くなったりします。こうした人にお勧めなのが、体を使って心をコントロールする方法であり、第4号で紹介した「笑顔」で過ごすという方法です。

そんなことは無理だという人は、鏡を見ながら10秒間口角を上げる練習をするだけでも効果があります。

そうすることで、笑顔になるハードルが下がり、笑顔になることで幸福感がわき、自己肯定感も高まるのです。



スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 11月10日(火)

第2回 11月24日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。