



自分を愛せない？！

～競争社会で生き抜くために必要なもの～

チェック 自己肯定感診断

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1.自分のことは比較的好きだ | 13.辛いことがあっても、あまり引きずらずに立ち直れる |
| 2.失敗や挫折をしても、自分が成長する機会だと考える | 14.ささいな問題があっても、嫌な気分にはあまりならない |
| 3.自分の欠点を認識しているが、
良い面にも目を向けている | 15.自分は生きている意味がある |
| 4.自分にある程度は自信がある | 16.悩みこんで時間を消費するよりも、
問題解決に取り組んでいる |
| 5.他の誰かの失敗や間違いを許すほうだ | 17.自分の人生は、とても素晴らしい状態だと感じる |
| 6.どんな問題であっても、必ず解決策はあると考える | 18.ネガティブな出来事があっても、自分を保つ工夫ができる |
| 7.意見や考え方が異なる人の意見でも
否定はせずに尊重する | 19.自分の性格が好きだ |
| 8.自分の人生は、だいたい理想に近い | 20.助けてくれる人たちが自分にはいて、とても幸せだと思う |
| 9.自分のことを価値がある存在だと思う | 21.自分の目標を明確にして、目標に向かって行動している |
| 10.自分の人生にとても満足している | 22.他人に悪口を言われたり、非難されてもあまり気にしない |
| 11.これまでの人生で、とても自信になった出来事がある | 23.自分は親や家族から愛されていると感じている |
| 12.人生をリセットしてやり直せるとしても、特に変えたいことはない | 24.他の人と比べることがあっても、自分の良いところを認識している |

いかがでしたか？

“はい”の数が多ければ多いほど自己肯定感が高いといえます。

育児書などでもよく見かけるようになった「自己肯定感」という言葉。

「自分を価値あるもの」と思える感覚を指す心理用語です。

今の日本の子どもの自己肯定感は年齢が上がるにつれどんどん下がっていく傾向にあります。

特に中学生、高校生になると、自己肯定感が低下していきます。

この時期はテストや受験などで競争が激化する時期。点数などで自分の存在価値をはかるクセがついてしまっていると、

競争の中で「自分はダメだ」と感じることも多くなり、自己肯定感が下がってってしまうでしょう。

だからといって、競争すること自体、悪いことではありませんし、人間の歴史を見ても、競争が存在しない時代はありません。

しかし、競争が絶えず行われている現代の特徴を踏まえると、親が「自己肯定感とはなにか？」を正しく理解し、子どもたちに働きかけてあげることが大切です。

自己肯定感

似た言葉に自己効力感がありますが、...

自己効力感とは、何かにチャレンジするとき、「私ならうまく遂行できる」と信じられる気持ちのこと。

自分の実力や可能性への自信です。自己肯定感とは自分を丸ごと肯定すること。

自己効力感が自分のポジティブな側面に着目しているのに対し、自己肯定感自分のポジティブな側面だけでなく、

ネガティブな側面にも目を向けます。自分の長所だけでなく、欠点、弱点、苦手分野も全て受け入れて

「好き」と言える感覚、それが自己肯定感です。

自己肯定感があると心に余裕があり、人に優しく親切に接することができるので、多くの人が周りに集まり、支えられて生きていくことが多い傾向にあるそうです。

自己肯定感アップ！

自己肯定感を育てるには、その子を無条件に肯定することが不可欠です。

・テストで100点だと「いい子」、でも、50点だと「悪い子」

・お手伝いしてくれると「いい子」、でも、してくれないと「悪い子」のように、条件をつけた形で子どもを見てしまうこと。

確かに「50点よりも100点」「お手伝いをしてくれないよりはしてくれる」その方が、親としては嬉しいです。

でもそれをその子の評価につなげてしまうクセはやめた方がよいでしょう。

今は競争社会。子どもたちは、「点数」「条件」などで評価されることが非常に多くなっています。

そんな社会だからこそ、親だけは、我が子を全身で受け止めてあげる必要があるのです。

「口うるさくなるのも、いろんなことを求めるのも我が子だから。」愛してるから。

だけど、「100点だって、50点だって、あなたへの気持ちは変わらないよ」

無条件の愛をしっかりと伝えていくことが健康な心を育むのに大切なことです。