

3 療育コラム 「自己肯定感②」

今回も前回に引き続き、自己肯定感についてお話をしていきたいと思います。
前回は、自己肯定感の定義や、どうしたら低くなってしまおうのかについてお伝えしました。
今回は、自己肯定感を高めるために具体的にどのような事をしていくと良いのかについて、書いていきたい
と思います。

自己肯定感を向上させるためには、ありのままの自分を認められるようになる事が一番重要です。
しかし、そのために本人の能力の向上や、できる事を増やす事が必ずしも必要かと言われると、それは必ず
しも必要ではありません。

何故ならば【ありのままの自分】とは、そのままの自分という事を意味します。
つまり、そのままの自分で良いんだ、と思えるようになる事を目標とするのなら、今以上の能力を身につけ
る、という手段は矛盾しています。

では、どのような事があると、ありのままの自分を尊重する事が促進され易いのでしょうか？

一つ目は、成功体験の積み重ねです。

何かに取り組んだ結果、それが上手くいくと、自分を認めてあげよう、と思えたり、もう一度頑張ろう、と
いう気持ちになることは自然な事です。

同じように取り組んでみた結果、時には失敗する事もあるかもしれませんが、それまでの成功体験の積み重
ねから、失敗しても大きく落ち込む事なく、自分を必要以上に責めるような事もなく、取り組む事ができ
る、それこそが、ありのままの自分を認められている状態、と言えます。

二つ目は、周囲の他者から行動を認めもらえる環境です。

自分では良い事をした、と感じていても、周囲の他者、取り分け親しみの深い家族や、親友などから行動や
在り方を否定されると、人は自分自身に否定的になってしまいます。

一方で、自分では自信が持てない事や、良いと思えない結果に関しても、親しみの深い家族や親友、一緒
に取り組んだ仲間などから肯定的な声掛けを受けると、こんな自分でも良いんだ、とその時のありのままの自
分を認められるだけでなく、他者の事も認められる余裕が生まれます。

この状態こそが、自己肯定感が高い状態であり、他者と自分を比較して傷付いたりする事は無く、それでい
てありのままの自分を受け入れる事ができているため、かなり生きやすい状態と言えます。

いかがでしたでしょうか？

実は、この自己肯定感のお話は、
日々のちょっとした声掛けの一つ一つがあなたの周囲の方々の自己肯定感の上下に影響を及ぼしているかも
しれませんよ
という内容です。

ですが、そういう内容なので、こうして下さい、というわけではなく、そのように考えると、日々の声掛け
や関わりって思っている以上に、大きな意味合いを持つものなんだな、という事を頭の片隅にでも置いてお
いていただけますと幸いです。

ただ一つだけ、もしも皆様のお子様「○○くん(さん)って、すごいんだよ！」のように率直に他の人の事
を褒める発言をしていたら、その時は、その発言ができている事のすごさ、素晴らしさを伝えた上で、お子
様を褒めていただくと私も嬉しく思います。

その発言が率直に出ている、という事は、自己肯定感が高い状態のため、是非とも維持できるようサポート
してあげていただければと思います。

それでは、また次回のコラムでお会いしましょう。