



校長室だより

学校と家庭・地域を結ぶ架け橋通信
第4号 令和4年5月12日
小美玉市立美野里中学校

「自己肯定感」は変えられる

「自己肯定感」という言葉があります。

4年前の調査にはなりますが、13歳から29歳までを対象に7か国を比較した調査で、自己肯定感にあたる「自分自身に満足しているか」という問いに対する肯定的な回答が、日本の若者は非常に低い結果が出ています。

自己肯定感が、「自分の存在には価値がある」という定義であるならば、私から言わせれば「100%価値がある」だと思います。

しかし、定義が「自分自身に満足できている」ということになれば、これは主観的な問題であり、人によって捉え方違うということになってしまいます。

「自己肯定感」とともに「自己有用感」という似たような言葉がありますが、これは切り離して考えるべきだという人がいます。

「自己有用感」＝「自己肯定感」になってしまうと、「人に認められなければ、自分には価値がない」ということになってしまいます。

そうではないのです。もちろん「自己有用感」を感じられれば、社会的な幸福感を抱く事はできるかもしれません。

しかし、「自己肯定感」とは、「人にどう思われても、自分には価値がある」ということなのです。

先日、書店で気になる本があったので、購入して読みました。『鋼の自己肯定感』宮崎直子著（かんき出版）という本です。その中で、著者は、

「自己肯定感とは、ありのままの自分を愛すること」
「自己肯定感は、ずっと高いままにできる」
でも、
「自己肯定感は、自己中とは違う」

とっています。

とにかく、理屈ではなく、自分自身に、「私メッセージ」で「私は自分が大好きです」と繰り返し、毎日言い続けてみましょう。すぐにそう言えない人は、現在進行形で「私は毎日少しずつ、自分を好きになっています」と言い続けてください。

皆さんは、一人一人大切な存在なのです。それを自分自身に言い聞かせてください。他人との比較は、おいておきましょう。

もう一つ、著者は「自己肯定感が高い人と自己中人の根本的な違いは、その人の心が真の愛に満ち溢れているかどうか」であり、「その他の感情である、嫉妬や怒り」などによるものではないともっています。勘違いしないように肝に銘じておきましょう。

明るい自分の未来は、「自己肯定感」を高め、自分自身で切り開いていけるのです。

自分自身に満足している

