

51. 自己肯定感についての学び - 2

自己肯定感の低い人の特性と関わり方を学ぶ

2018年12月1日

前回のエッセイで、「自分の生き方に苦しんでいる人の深層心理」について、いろいろな引用先からの事例をもとに、自分の施設の職員に置き換えていただきながら考えていただきました。

自己肯定感が高い人（楽観的な人）は、どんな状況でも物事を肯定的にとらえて、いつでも快活でいることができますが、**自己肯定感の低い人（悲観的な人）は、どんなに恵まれた環境にいても、足りない部分を見て不平不満を感じてしまいます。**

皆様の施設において、いかがでしょうか。施設長の面談の時に、自己肯定感の高い人、低い人に対して、どのように対応されていますでしょうか。皆様には釈迦に説法かもしれませんが、今一度、このエッセイを通じて再度の学びを深めていただければ幸いです。

今回は「自己肯定感を高める事」に対する一つの引用文から、それぞれの皆様が「自分の生き方に苦しんでいる職員 = 自己肯定感の低い人（悲観的な人）」に対して、いかに関わっていくかを一緒に考えていきたいと思います。

自己肯定感を高める方法は、たくさんの文献や情報があります。これからご紹介する引用文が決して最良という事ではありません。一つの考えるきっかけになっていただければ幸いです。

自己肯定感を高める 7つの方法-大人が学ぶ自己肯定感とは？

“Life & Mind”. <https://life-and-mind.com/self-image-7-944> (赤文字・□内は追記)

1. あなたの人生を決定づける自己肯定感とは何か

自己肯定感の定義は、心理学や学校教育、またカウンセリングといった専門分野によって、言葉の意味や使い方が異なっているのが現状です。

そこでこの章では、大人である私たちの仕事や人生に活用できるように、重要な二つの意味に絞ってご紹介します。一つは**自分に対する判断や評価**です。もう一つは**それを受け入れているかどうかという認識**のことです。

1-1. 自己肯定感とは自分に対する判断や評価

自己肯定感とは自分をどれくらい肯定的に思っているか、また否定的に思っているかという、自分の能力や可能性、また存在そのものに対する判断や評価です。

この自己肯定感が高いといわゆる希望や自信をもって日々を過ごし、仕事や恋愛、また収入や健康状態といった様々な人生の側面でのいい影響が出てきます。

逆に自己肯定感が低いと諦めやすくなったり、トラブルやいざこざが起こりやすく、未来に対して建設的なモノの見方ができなくなります。いわゆる無気力や絶望を感じやすくなります。

1-2. 自己肯定感のもう一つの意味

自分に対する捉え方でもある自己肯定感と似た意味をもつ言葉には、「セルフイメージ（自己イメージ）」「自己効力感」「自尊感情」「自己有能感」「自尊心」といったものがあります。

いずれも自分に対する捉え方のことですが、この記事で取り扱っている「自己肯定感」という言葉の意味には、それらとは異なる意味がもう一つあります。

それは、「**肯定的な側面、そして否定的な側面も含めて、ありのままの今の自分を受け入れている**」という意味です。

これは「ダメな自分のままでいい」という開き直りのことではなく、**評価が良い悪いにかかわらず、そのことをまず「認める」ということ**です。「認める」というのは、ただそのことが起きているということ「認識する」ことです。

この感覚は、例えば、

「ああ～、自分はなんてダメなんだ」と感じていることを
「『ああ～、自分はなんてダメなんだ』と、**今、自分は思っているんだ**」
と、感じられることです。そして自分の今を認識することです。

前向きな言葉や前向きな人たちの中にいることで、前向きになれる人はいますが、自分の弱みや否定的な部分を認識することなく、目を背けて前に進もうとしても、いずれ無理が生じます。なかなか変わらない人はこのことに気づいていません。

「肯定」という言葉があると、とにかく自分を高く評価し、プラスの面を見て強みを生かすような意味だけで理解されますが、もう一つの意味としては、**良い部分も弱い部分も含めて「そのとおりである」とまずは認めることが必要だ**ということなのです。

2. あなたの今の自己肯定感の作られ方

私たちは幼い時から、見たり、聞いたり、実際に体験したことで、モノの見方や考え方、また信念や自分なりの常識といった観念を形成します。その一つが、自分への評価である自己肯定感です。

良いも悪いもその出来事や情報の「インパクト」と「繰り返された回数」が要因となり、その人の意味づけや解釈が起こり、低い自己肯定感、高い自己肯定感の形成につながります。

まとめると次のようになります。

自己肯定感	体験	解釈や意味づけ
低いケース	● 幼い時、両親にひどい仕打ちを受けてしまった。鍵っ子で孤独	● 自分は一人ぼっち ● 自分は愛されていない ● 自分は無力
	● 小学校の時に国語の本読みで漢字を読み間違え、みんなに笑われた	● 自分は人より頭が悪い ● 自分はバカにされる存在
	● いじめを受けた／友達に嘘をつかれた ● 異性に「気持ち悪い」と言われた	● 自分は弱い、無力 ● 自分には魅力がない
高いケース	● 両親、兄弟、姉妹、祖父母のいる家で育ち、いつも家に誰かがいる状態で幼少期を過ごした	● 私は愛される存在 ● 人の中にいてもいい存在
	● 絵が得意で、友達みんなや先生に褒められた。コンクールで入選した	● 私は優秀 ● 私はやればできる
	● 部活の先輩にかわいがってもらった／後輩がよく集まってきていた／異性にモテた	● 私は魅力的 ● 私は男性として素晴らしい／女性として素晴らしい

これは私の実体験です。

小学3年の音楽の授業で「かあさん」の歌を、先生のオルガンに従って一人ずつ歌う事がありました。私の順番になり歌い始めたら音程が外れ、皆に笑われ先生にも笑われ、皆から「音痴」と揶揄されたことで、それ以降、「自分は音痴だ」と、歌を歌うことや音楽に対する興味を持つことができないう私がありました。つまり、自分は音痴だ！・・・と思っている私がいる。と認識している今の私です。

3. 自己肯定感がもたらす良い影響と怖い影響

自己肯定感とは、自分への判断とお伝えしましたが、言葉で表すと否定的な自己肯定感を持っている人は、

- 私はできない。ダメな人間だ
- 私は人を信じていない、信じることができない
- 私は孤独。誰も愛してくれない
- 私は幸せになる価値がない
- 私は存在してはならない

そんな思いを意識的、または無意識の中にもっています。

逆に自己肯定感が高く、自分に対して建設的な判断をしている人は、

- 自分はできる
- 自分は人を信じて自分も信じている
- 自分は愛されている
- 自分は幸せになる価値がある
- 自分は存在していてもいい

という思いや思考を同様に、意識的または無意識の中に持っています。

否定的で破壊的な低い自己肯定感を持っているとチャンスが来ても「きつとうまくいかない」「うまくいっても長く続かない」「仮に長く続いたとしても、そこには必ず裏がある」と、うまくいかない発想やできない理由、やらない言い訳が自然と浮かび始めます。

逆に良い自己肯定感を持っている人は、自然と問題解決のアイデアが生まれ、すぐに行動にうつすことができます。例え失敗しても、その失敗した自分を受け入れ、改善点を見つけ建設的な努力をします。

本人は、幸せになりたい、成功したい、理想を現実にしたいと思っているのにこの自己肯定感が低いままだと、人のことや自分の可能性に対して疑い深くなったり、同じ努力をするにしても我慢したり、もがき苦しみます。

まとめると高い自己肯定感を持っている人は、建設的な努力をして前に進めます。そして努力そのものからも楽しさや充実感を手に入れていきます。低い自己肯定感を持っている人は、努力を無意味に感じ、仮に努力しても身も心も疲弊しながら前に進みます。

幼少期から、親が子どものことを肯定していなければ、自分への自信は持てません。「あなたのことを信じている」「あなたは大丈夫」と言われ続けている子どもは、自然と自分自身を信じるという気持ちが養われます。「あなたは大丈夫」と聞けば、「僕は／私は大丈夫なんだ。」という気持ちを持つことができるのです。それが、ひいては大人になったときの、自己信頼という形に変わっていくわけです。

ですが、親が、「私（親）の決断がいつも正しい」「お前はダメだ」「あなたは間違っている」と言い続けてきたら、どうでしょう？「自分はダメなんだ」「親の言うことがいつも正しいから、親の言うことに従わなければならないのだ。」「私は間違った自己決定をしてしまうんだ」と思って育ってしまいます。すると、自己肯定感の一番真髄である、自己信頼が育たなくなるのです。

先ほどの私の事例もそうですが、自己肯定感の低さは「幼少期からの呪い」かもしれません！この呪いを解くのは簡単ではありません。が、私自身、この**呪いとも言える発信源が何かを理解できたことから「歌を歌う」ことの呪縛から抜けることができました。（下記参照）**

4. 自己肯定感を高める7つの方法

これから仕事や人生に大きな影響を与える自己肯定感の高め方をご紹介します。最初の二つは、先にご紹介した自分を受け入れること、認識することを目的としたアプローチです。

否定的な自己認識でいる人が、「自分はできるんだ！」と大きな声で叫んでも逆効果です。アスリートの世界でいえば、骨折しているのにハードなトレーニングをして状態をより悪化させるのと同じです。完治させ、それからトレーニングを始めていくことです。

どんな判断や評価を自分でしているのか、フラットな状態で認識することが先です。確実に自己肯定感を高めたいと思うのであれば、まずは最初の二つから始めてください。その他は、あなたをより魅力的にパワフルしていくための方法です。

4-1. 気づき、受け入れ、許可する3つのステップ

まずは、自分がどんなことでダメだと思っているか、見つけてください。表現を変えてお伝えすると「どんなことでダメだ」と、思い込んでいることに気づいてください。

やり方としては、以下のステップで紙に書き出します。

【ステップ1】

まずは自分がダメだと思っていることを文字で書き出します。大切なポイントは「私は」「僕は」「自分は」「俺は」といったあなた自身がしっくりくる第一人称の言葉を使って以下のように書き出します。

- 私は仕事ができない人間だ
- 私は異性にはモテない。魅力がない
- 自分は愛されない
- 自分は何をやっても失敗する
- 私はみんなのお荷物だ
- **私は音痴だ（私のダメだしです。）**

【ステップ2】

先に書きだした否定的でネガティブな文言に対して、「と、今は思い込んでいる」または「と、今は感じている」という言葉を追記します。例えば以下のような文章です。

- 「私は仕事ができない人間だ」と、今は思い込んでいる
- 「私は異性にはモテない。魅力がない」と、今は思い込んでいる
- 「自分は愛されない」と、今は思い込んでいる
- 「自分は何をやっても失敗する」と、今は感じている
- 「僕はみんなのお荷物だ」と、今は感じている
- **「私は音痴だ」と、思い込んでいる（私の思いです。）**

繰り返しになりますが、大切なことは断定した表現をした後に「と、今は思い込んでいる」、または「と、今は感じている」といった言葉を追加して書き出す点です。

実際に書きだしてみるとわかりますが、制限となる思い込みに疑問が起きる感覚であったり、「今は」という言葉の影響で、将来は改善されるような期待のような感覚が生じてくるのを感じてください。

【ステップ3】

「許可する」言葉に変える。

私たちは「あれはダメ」「これはダメ」とさまざまな体験で、心の中にいろんな制限がついています。

ステップ2で、その制限を緩和させ、新しい希望を見出す「○○してもよい」という言葉に変えていきます。以下の例を参考にしてください。

- 私は仕事ができない人間だ
⇒ 「仕事ができる私になってもよい」
- 私は異性にはモテない。魅力がない
⇒ 「魅力を探し始めてもよい」「魅力を認めてもよい」「そして異性にモテてもよい」
- 自分は愛されない
⇒ 「自分は愛されてもいい」「人の好意を受け取ってもいい」
- 自分は何をやっても失敗する
⇒ 「自分は何かにチャレンジしてもよい」「失敗したとしても一歩を始めてもよい」
- 私はみんなのお荷物だ
⇒ 「私は誰かのために何かをしてもいい」「社会の役に立ってもいい」
- 私は音痴だ
⇒ 「私は歌を気持ちよく歌ってもいい」「音楽は私にとって大切なものと思ってもよい」

幼い子を励まし、応援するような言葉を作ってください。このステップはあなたの制限となった傷ついた心を癒やしていくアプローチになります。

この3つのステップは、まずどんな否定的な思いをもっているのかに気づき、事実ではなく思い込みであることを受け入れ、最初の一步を見出していくためのステップです。

ある人にとってはこのステップだけでも強力なアプローチとなり、自己肯定感を健全にしていくことができます。

私自身「音痴」という否定的な思いを上記ステップで気づき、音痴が事実ではなく思い込みであることを受入ることができました。

が、「自分の生き方に苦しんでいる職員＝自己肯定感の低い人（悲観的な人）」に対して、このステップへと持っていくためには、心を開いてもらうためのいくつかの段階が必要になります。

このエッセイでは、「自分の生き方に苦しんでいる職員＝自己肯定感の低い人（悲観的な人）」が、どんな気持ちでいるのか、なぜそうなってきたのか、まず全体的なことを学んで欲しい気持ちで書かせていただいています。

次項以降は、心理学 NLP を使った関わり方です。ご参考まで。

4-2. 心理学 NLP のリフレーミングで、あなたの短所をクリアにする

心理学 NLP（注 1）のリフレーミングとは、枠組みを変えて物事を認識することを言います。

例えば、声が大きい知人と電車の中でおしゃべりすると周囲に迷惑がかかってしまいますが、地震や火事などの災害時には、その声の大きさは周囲の人の安全にも貢献できる要素となり、その人にとっての長所になります。

そのことそのものは変わらないのですが、状況や場面といった枠組みが変わると、その要素や特徴は短所から長所になる、というものです。

ここでご紹介するのは、このことを活用してあなたが思い込んでいる短所をリフレーミングする方法です。例えば、「飽きっぽい」という特徴は、「切り替えがはやい」「フットワークがかるい」「順応性が高い」といった長所のような表現ができます。

このように短所と感じている特徴を書き出し、リフレーミングしてください。

- 怒りっぽい
- のろま
- 意思が弱い

例えばそういったことが挙げれば、

- 怒りっぽい
⇒ 情熱的、正義感が強い、感情表現豊か、人間味がある
- のろま
⇒ おちついている、人に安心感を与える、動じない自分
- せっかち
⇒ すぐ動ける人、行動的、決断力がある

こんな表現ができるでしょう。もし自分でリフレーミングできないようなら、知人に自分のことだと言わずに次の質問をしてください。

「○○な人って、ポジティブな意味で表現するとどうなるかな？」
※○○の部分は、あなたが短所だと思い込んでいる特徴を入れてください

リフレーミングに関しては、以下の記事に詳しくまとめていますので、合わせてご覧ください。

■ 【完全理解】一瞬で世界を変えるリフレーミングの効果と活用事例

<https://life-and-mind.com/reframing-effects-3789>

(注1) 心理学 NLP (神経言語プログラミング) は、3人の天才セラピストの卓越した技術や技法をもとに体系化された、最新の心理学であり、コミュニケーションのスキルです。仕事やビジネス、人間関係など、人生全般で使える考え方とスキルを学ぶことができます。詳しくは以下の記事にまとめていますので、合わせてご覧ください。

■ 【決定版】年間1万人が学ぶ「心理学 NLP とは？」NLP が仕事、人生、人間関係で使える理由

<https://life-and-mind.com/aboutnlp-4590>

4-3. 「受けとる」練習をしていく

ここでいう「受けとる」とは他者からの言動の中で、あなたのために「してくれたこと」を数えていくことを言います。

自己肯定感が低い人は、他人から「してもらったこと」より、「してくれなかったこと」を数えて生きており、自己肯定感が高い人は、「してもらったこと」をしっかり受け取り、感謝の気持ちをもちながら生きています。

これは建設な自己評価をもつための内観（ないかん）と呼ばれる概念の一つですが、自己肯定感が低い人は「してくれなかったこと」で感じた憎しみや恨み、悲しみや寂しさを持ちながら生きているとされています。つまり、依存や被害者意識と呼ばれる状態です。

自己肯定感を高くしたければ、当然とか、常識とか、当たり前という意識を置いて、「してくれたこと」に焦点を当てて「ありがたい」「うれしい」「よかった」といった肯定的な感情や気分を手にしてください。

具体的には以下の項目をその日の夜に日記のようにリスト化していくといいでしょう。

- 周囲の人からしてもらったこと
- 感謝したいこと（自分や家族の健康など）
- うれしかったこと（褒められたことなど）
- 自分でほめてあげたいこと（達成したこと、頑張ったことなど）
- 恵まれていると思ったこと
- 自分の長所かな？と思えたこと など

4-4. 焦点を質問で変える

「昨日の夕食は何を食べましたか？」

そう聞かれて、朝食のことを考える人はいません。ほとんどの人が夕食のことに意識を巡らせ、質問に答えようと脳が自動的に働いてくれます。

このように私たちは何気ない問いかけで思考を巡らせており、「どうして自分はできないんだ」「なんで自分ばかりうまくいかないんだ」といった何気ない言葉に私たちの脳は反応します。

「どうしてうまくいかないんだろう？」「なぜ自分ばかり失敗するんだろう？」と問いかけていると、脳はその原因を探し始めます。実はこの質問は、健全な自己肯定感を持っている人は冷静に対処できますが、低いままですと、「やっぱり自分はダメだから」と否定的な方向に思考がいつてしまうのでオススメできません。

オススメしたいのは、「どうしたらうまくいくだろうか？」「どうしたらできるようになるだろうか？」といった自動的に脳が建設的な答えを導き出すような問いかけです。

自動的に建設な答えがでてくる質問をどんどんあなたに投げかけてください。私たちの脳はインターネットでキーワード検索すれば必要な情報を収集するように、その答えやヒントを探し始めます。この他、

- **このことがうまくいく理由があるとしたらどんなことがあるだろう**
- **楽しみながらどんどん進めていくにはどんな事ができるだろう**
- **このことがうまくいったら誰が喜んでくれるだろう**
- **今、感謝できること、感謝したい人がいるとしたらそれは誰だろう**
- **今夢中になるものがあるとしたら、それはなんだろう**

といった問いかけも活用してください。

4-5. スモールウィンの積み重ねで自己肯定感を高める

スモールウィンとは、小さな成功のことです。「偉業は小さなことの積み重ねである」という言葉があるように小さな一歩で自己肯定感を建設にし、確かな自信を作ってください。

講演や研修活動をする原田隆史さんは、荒れた中学校の教師として赴任後立て直し、陸上の全国大会で7年間で13回の日本一に生徒を導いた実績をもつ、いわゆるスゴイ先生です。その指導法の中にもこのことは取り入れられています。

（心をきれいに、強くするには小さな習慣を決めて毎日続けることです。たとえば、「ゴミ出しをする」「近所の清掃をする」「20分ウォーキングする」といったところでしょうか。小さな生活習慣でも、毎日続けていると、「自分もやればできる」という自己肯定感が高まり、自信がつくものです。そして、この小さな成功体験を積み重ねると、セルフイメージが改善されます。それが、大きなことを成し遂げるパワーにつながるのです。

あなたにとってのスモールウィンは何か。ぜひ取り組んでみてください。毎日できることがポイントです。

4-6. カブけのアフアーメーションやイメージを活用する

アフアーメーションとは、建設的な言葉を言ったり、書いたり、つぶやいたり、読んだりすることです。先にご紹介した言葉のように

- **自分はできる**
- **自分は人を信じて自分も信じている**
- **自分は愛されている**
- **自分は幸せになる価値がある**
- **自分は人に貢献できる**

といった建設的で積極的な言葉を断定的な表現、また許可型の表現を何度も自分に唱え、書き出し、読んだり、壁などに貼って眺めていきます。

※否定的な自己肯定感をもったままだと逆効果になる場合があります。違和感や抵抗感がある場合は、4-1で紹介した「3つのステップ」に取り組んでください。

イメージのポイントは、目標を達成した自分や建設的な自己肯定感を感じ、仕事や人生を楽しんでいるあなた自身の姿ではなく、そのことを実現し体験しているあなたの目から見える人や景色や状況や情景を想像してください。

私たちの脳は現実とイメージの区別がつかません。この特徴を活かすためにも達成したあなた、うまくいっているあなたの目かみた情報、聞こえてくる声や音、そして体で感じている感覚や気分や感情を味わいます。

リアルに体験することで、この効果は高まります。

- **自分はできる、そう思っている自分が見る景色や状況などどんなものか？**
- **自分には価値がある、そう思っている自分がきく周囲の声や音はどんな情報か？**
- **私は人生をもっと楽しんで良い、そう思っている自分が感じる気持はどんな気持か？**

上記の質問に答えるだけでもイメージのトレーニングになります。実際に体を動かしながらイメージするとより強力です。

4-7. 自己肯定感を育む環境をつくる

これまでお伝えしてきたことも含めてですが、ネガティブな人たちやあなたを傷つける環境には近づかず、あなたを成長させてくれたり、いい意味で刺激となる人や環境の中に自分自身を置いて、あなたの自己肯定感を育ててください。

5. まとめ

自己肯定感是我们们的行动や能力、また縁や運といったものにも大きな影響を与える人生の鍵です。まずは今の自分に気づき、認識することです。良いも悪いも含めてあなたの現状を受け入れ、そのあとに建設的でポジティブな自己肯定感を形成してください。

制限となる思い込みや否定的な感情があれば、あせることなく書き出し、受け入れ、あなた自身で育ててください。高める方法でお伝えした内容は、すぐにもできる小さな一歩です。あなたにしか育てることしかできない自己肯定感をどんどん育てていってください。

以上、引用となります。

いかがだったでしょうか。

きっと、皆様の施設にも複数人、自己肯定感の低いと思われる職員がいると思います。

施設が一つの方向に向かおうとする時、いろいろな事を言って中々協力してもらえない、言い方に語弊がありますが邪魔をするなどの職員がいませんか。

中には、自分一人での不平不満ですましてくれればいいのに、仲間を作ってしまう人もいます。

今回、このエッセイで自己肯定感について取り上げている理由は、リーダークラスでこの自己肯定感の低い職員がいる事、また、一般職で仲間を作ってしまう職員がいる事で悩まれているリーダーがいる事です。

次回のエッセイで、この事に対して深めていきます。