

奮い立たせる言葉 – 自己肯定感の向上のために –

長万部小学校 教頭 福永 英 丈

自己肯定感とは、自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する言葉で、小学校高学年の時期に重視すべき発達課題の一つとしてあげられています。

ところが、ここ数年、諸外国の青少年と比べて日本人の自己肯定感が極端に低いことが指摘されています。自己肯定感の低さは、学習や労働といった具体的な対象への意欲の減退だけでなく、成長の糧となる様々な試行錯誤に取り組もうとする意欲そのものが減退している背景にもなっているとされています。

右のグラフは、平成27年度に国立青少年教育振興機構が日本、米国、中国、韓国の高校生を対象として実施した調査結果ですが、この2つの設問グラフを見ても、日本人の自己肯定感の低さは際立っています。

自己肯定感を高めるために最も効果的な方法として「認知の歪み」を修正することをあげている方がいらっしゃいます。「認知」とは、その人が「物事をどう捉えていくか」「物事を解釈する過程」のことです。この認知が日常的に支障をきたすほど歪んでしまっているのが「認知の歪み」ということであり、その状態で無意識のうちにされる「考え方の癖」も含まれます。よく使われるマイナス思考などという考え方も、この認知の歪みによる一例なのだそうです。

この考え方に立つと、マイナス思考の対極であるプラス思考で物事をとらえることができれば、自己肯定感も高まると言えそうです。しかも、様々な分野で成功を収めた人々の言葉には、プラス思考に基づくものが多いことに驚かされます。

◇ この世に50パーセントの不幸はあるけれども、100%の不幸というものはない。

松 下 幸之助

◇ 私の現在が成功というのなら、私の過去はみんな失敗が土台づくりをしていることにある。
仕事は全部失敗の連続である。

本 田 宗一郎

◇ 成功するには、成功するまで決してあきらめないことだ。

アンドリュー・カーネギ

◇ それは失敗じゃなくて、その方法ではうまくいかないことがわかったんだから成功なんだよ。

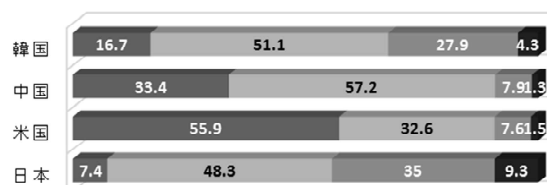
エジソン

読んでいただけで元気が出てくるような言葉の数々ですが、共通して言えるのは、失敗や不幸をしっかりと、前向きにとらえ、次のステップに向けての糧としているということかもしれません。

思考をプラスに転換する方法は他にもたくさん紹介されていたり、専門の書籍も出版されていたりするようですが、このように他者の言葉を借りて自分を勇気づけ奮い立たせることも、一つの方法ではないでしょうか。

自分には人並みの能力がある

■とてもそう思う ■まあそう思う
■あまりそう思わない ■全くそう思わない



自分はダメな人間だと思うことがある

■とてもそう思う ■まあそう思う
■あまりそう思わない ■全くそう思わない

