

それ ええやんか！

ほけんじんけんぶ (5/15)



新入生の皆さん！ 3月の合格の喜びにひたる間もなく、4月に入って入学式も行えず、すでに5月に入っています。今日から分散登校という形で登校が始まりますが、何となく気合が入らず、モヤモヤしているのではないのでしょうか。

2年生、3年生の皆さんも、終業式も始業式も無く、学校からのメールに目をこらし、送られてくるプリントの量に戸惑っているのではないのでしょうか。

誰もが今回の新型コロナウイルスの影響で、大変な思いをされています。こんな時だからこそ、日頃の自分を振り返って見るのも大事ではないのでしょうか。

じこうてい いかん

今、私の「自己肯定感」

上がってる？
下がってる？



SNSで話題の心理カウンセラー・メンタルコーチの中島輝さんのアドバイスを紹介します。中島さんはご自身もパニック障害と、ひきこもりを経験され、それを克服されるなかで「自己肯定感」を高める方法を研究・開発してこられたのです。

「自己肯定感」とは？ 自分が自分であることに満足し、価値ある存在として自分を受け入れられることです。それは人生の軸となるエネルギーで、自己肯定感が高いほど毎日が楽しく前向きに行動できます。

一方、自己肯定感が低い状態が続くと、ささいなことにイライラするなど心が不安定になり、何かをする前に「無理だ」とあきらめ「自分はダメだ」と負のループにおちいり、人生も低空飛行になってしまいます。

大事なことは、自己肯定感は皆持っているということです。たとえば赤ちゃんは何度転んでもトライして「立てる！」ようになります。「昨日、小指を打ったからこわいな、やめよう」とは思わないでしょう。立てると疑わず挑戦をつづけます。

成長すると、その時々で自己肯定感が高くなったり低くなったり変動します。しかし、自分でコントロールすることもできます。これらのことが大前提になります。

今の状態を知ろう では、あなたの自己肯定感の現在の状態を知るために、別表Ⅰのチェックシートに○か×を書き込んでみましょう。

自己肯定感の構成要素 チェックシートの結果はどうでしたか？

私たちの感情は自己肯定感の変動が深く関わり、その自己肯定感は“六つの感”でつくられています。実はこのチェックシートで、それぞれの“感”の状態も測れるんです。(別表Ⅱ)

“六つの感”は連動しています。例えば、信頼していた人に裏切られ自尊感情が傷ついたとします。すると、根っここの自尊感情が低くなったことで他の感も揺らぎ、勉強や人間関係、日常生活すべてに影響が出る可能性もあります。

でも、親友に励まされ「自分はこのままでいい！」と思えたら、自己受容感が満たされ、親友がいる自分は「社会とつながっている！」と自己有用感も高まり、自己肯定感も回復します。このように “六つの感”は、プラスにもマイナスにも影響を受け合っているのです、どれか

一つの“感”を入りに「自分に○！」をプレゼントすれば、自己肯定感を高めることができます。

一瞬で高める方法 自己肯定感の高め方には、瞬発的な方法と時間をかける方法があります。それぞれの“感”を一瞬で高める方法の一例を紹介します。楽しみながら、潜在意識に働きかけましょう。

・**自尊感情**(しなやかな自分軸を形成)・・・鏡の自分に「大丈夫、うまくいく！」「今日もいい感じ！」など、ポジティブな言葉を掛けます。

・**自己受容感**(何度でも立ち上がる強さを手に入れる)・・・好きなおやつを自分にプレゼントする。ストレスを緩和させるセロトニンを増やし、幸福感をアップできる。

・**自己効力感**(何度でも挑戦できる自分になれる)・・・こぶしを上突き上げる「やったー！」は、脳科学的にポジティブになる効果があるとされるポーズです。

・**自己信頼感**(ふとした偶然をきっかけに幸運をつかみ取る力を引き寄せる)・・・悩みや不安でいっぱいときは「(悩むのを)もう、やーめた！」と言葉で脳に伝え、脳が勝手にやめる方向に進んでくれます。

・**自己決定感**(自立して自分の人生を切り開く)・・・今は自信がなくても、完璧を目指さなくても「ま、いっか」、この言葉が余裕をつくってくれます。

・**自己有用感**(社会の中で自分らしさを発揮できる)・・・「やれる！できる！大丈夫！」とテンポよく言う。仲間の合言葉にすれば皆のモチベーションがあがり、いい循環ができます。

別表Ⅰ 自己肯定感チェックシート

○が10個以上なら、あなたの自己肯定感は今、低い状態といえます。



Q1	朝、鏡を見て自分のイヤなところを探してしまっている	
Q2	SNSを開くたび、人からの「いいね」を待っている自分がいる	
Q3	学校、家庭でちょっと注意されると、深く落ち込んでしまう。立ち直るまでに時間がかかってしまう	
Q4	自分のペースを乱されると、ささいなことでもイラッとしてしまうことがある	
Q5	ふとした時に「無理」「忙しい」「疲れた」「どうしよう」「嫌だ」「つらい」といったネガティブな言葉がこぼれている	
Q6	「～ねば」「～べき」と考えてしまい、行動が起こせない	
Q7	先輩(友達)から言われた何げないひと言が気になって、こだわってしまう	
Q8	やるぞと決めても、周りの人の目が気になり、ちゅうちょしてしまうことがある	
Q9	出掛ける前、一日を過ごす服選びに悩んでしまう	
Q10	一度決めたことなのに、本当にこれでいいのかと悩むことがある	
Q11	新しいことに挑戦したいなと思っても、「どうせ」「自分じゃな」と勝手に限界を決めてしまっている	
Q12	電車から降りるときやエレベータに乗るとき、ノロノロしている人にイライラしてしまう	

別表Ⅱ 六つの“感”

1. 自尊感情……………自分には価値があると思える感覚 (別表Ⅰの Q1とQ2)
2. 自己受容感……………ありのままの自分を認める感覚 (別表Ⅰの Q3とQ4)
3. 自己効力感……………自分にはできると思える感覚 (別表Ⅰの Q5とQ6)
4. 自己信頼感……………自分を信じられる感覚 (別表Ⅰの Q7とQ8)
5. 自己決定感……………自分で決定できるという感覚 (別表Ⅰの Q9とQ10)
6. 自己有用感……………自分は何かの役に立っているという感覚 (別表Ⅰの Q11とQ12)