

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中

progress

おびぶる

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp



自己肯定感を高めよう！

自分を認める気持ちの作り方

「私なんて、運動も出来ないし勉強も苦手、褒められるところなんて一つもない…」そんな声をよく耳にします。日本には、自分自身を否定的にとらえ、自らの価値を過小評価している子どもが多いように思えます。これは各種調査でも明らかになっており、アンケート等の結果から日本の子どもは自己肯定感が低いと言われています。

原因は何なのでしょう。ある説では、日本は謙虚さが美德とされるので、自分でいろいろなことが出来ていたとしても、周囲に表現しにくいと説明しています。しかしながら、これまでに私が接した生徒は、謙虚さで自分が何一つできない子どもとは言っていないような気がするのです。では、

自分自身のことを認められない心はどのようにして形成されるのでしょうか。

冒頭の「褒められるところは一つもない。」という言葉に着目してみます。自分で自分を褒めるというのがありますが、通常、その行為は自分の周りの人が行います。例えば、定期テストで40点以上取ったから褒められたとします。この40点というのは、褒める側が決めた基準です。当事者の努力の結果の30点であっても、評価する側の基準を超えていないので褒められる対象にはなりません。自分以外が決めた到達目標に振り回される人生は何ともつらそうです。

自己肯定感が高い国々の特徴は、自己評価を大切にします。自らが設定した目

標を超えることが出来たかを自分で評価するのです。私たちが生きる理由の一つは、なりたい自分になるためです。自分自身の人生を歩んでいる人は、最終目標にたどり着くために、その前に小さな目標をたくさん設定します。一方、自分以外の人が目標を設定した場合は、最終目標だけのことが多いのです。これだと努力の途中経過を評価することは出来ません。周囲の期待に応える生き方もありますが、自分の人生だからこそ、自分で目標を決め、それを目指す生き方を私は勧めます。なぜなら、最終目標までの小さなステップを達成する度、その一つひとつが自信に変わるからです。周りから見ても、自信を持ち堂々としているように見え

る人は、大きな自信を一つ持っているのではなく、そのようにして手に入れた小さな自信を持っているのです。

周囲の評価を気にして周りの人から自信を得る生き方はあまり勧めません。それは、今後の人生において自分を評価する人が常に必要になるからです。周囲からの期待がないとがんばることが出来ない、そのような人も世の中にはたくさんいます。評価は人それぞれです。先ほどの例で定期テストの30点を低いと思う人もいれば高いと思う人もいます。人の数だけ評価はあるので、わざと甘い評価をする人の中で生きるやり方もあります。しかし、それでは成長はしません。大切なのは、自分にとってその30点がどうかという点です。自己評価を大事にすると、自分を肯定的に捉えやすくなります。ぜひ試してほしい生き方です。

ぼちぼちいこう

little by little



最近、電子マネーにハマり始めた田中です。スマホひとつで、いろんなものが購入できます。財布が小銭でパンパンにならないので、財布を傷めずに済みます。あれ？でも、今まであんまりパンパンになった経験がないな(-.-) ▼そういえば、私は前から小銭をいろんな所に入れる癖がありました。鞆や洋服のポケットにもよく入っています。自己分析をすると、お釣りをもらったときに面倒くさがって財布にしまわないことが多いようです。ということで、千円札もいたる所から現れます。▼かなり便利です！何か買う時に、お金が足りるかななんて不安にならずに済みます。困ったときはどこかを探すと大抵お金が見つかります。これこそが、大人の余裕ってやつですね(*"▽")！▼ある日、コンビニで弁当を買いました。電子マネーがあるとタカをくくってた私は、財布を持たずにスマホのみを持って行きました。あれ？？チャージがない(T_T) 昼どきだったので、レジ待ちですごく人が並んでいます。背中に刺さるみなさんのイライラ。弁当はレジの奥で、レンジの中をくるくる回っています。商品のキャンセルも出来ない… 叩(たた)くより称(たた)え合おうじゃないのかあ～！！そこに大人の余裕はみじんもありません。▼ポケットを見るけどそんな時に限って1円や10円ばかりです。そうだ！背中に鞆を背負っていたんだ！中のものをレンジの上にすべて出し、入っていたノートもヒラヒラしてお札が出てこないか確かめました。ありません… 弁当はすでに温まって、ノートの横に置かれています。あっ 筆箱だ！ファスナーを開けると1000円出てきました！！よかったああ～▼ん？？これってかっこいいのか？少なくとも大人の余裕ではない(*'Д') 片づけや整理整頓がただ単に苦手なことを、大人の余裕なんて言い訳にしていた私。言い訳って、自分の心には優しいのですが成長にとってはプレーキをかける存在になります。それに、人に迷惑をかける言い訳はかっこ悪いですね… 反省です…