

自尊感情について知ろう

—自信との違いとは?—

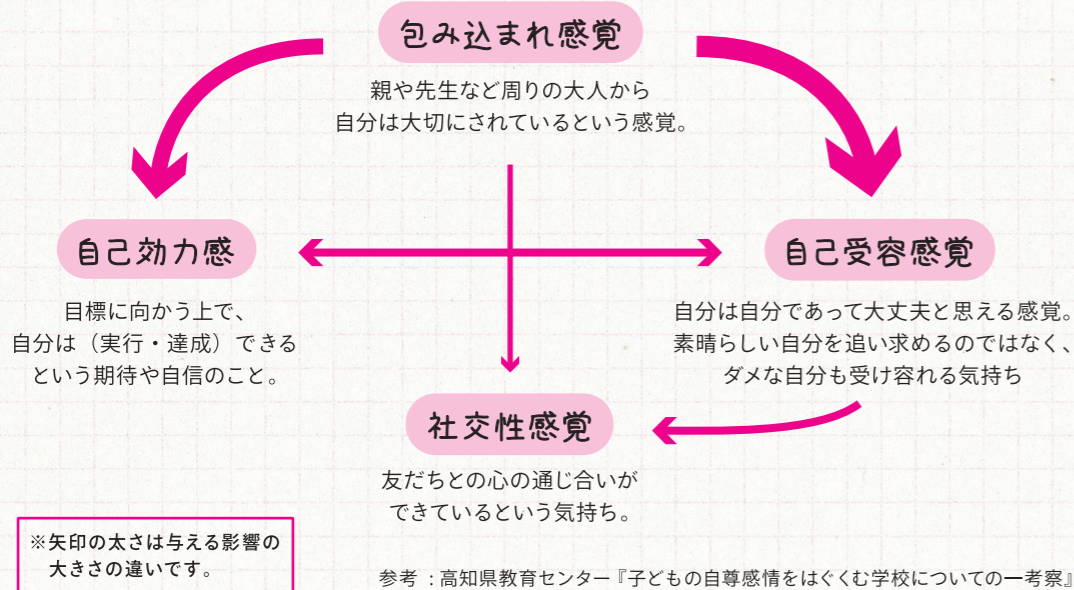


「いじめ」「不登校」「自殺」など子どもたちを取り巻く問題は数多くよく「自尊感情=自信」と思われがちですが、少し違います。このページでは、自尊感情(自己肯定感とも言う)とはなにか、

あります。そのような問題に大きく関わっているのが「自尊感情」です。自尊感情は、子どもの自信や将来への期待にも大きく関係しています。自信とはどう違うのかについてまとめました。

自尊感情 4つの構成要素

自尊感情は4つの構成概念から出来ており、『包み込まれ感覚』が自尊感情の基礎になります。『包み込まれ感覚』は、『自己受容感覚』と『自己効力感』に影響を与え、『自己受容感覚』は、『自己効力感』と『社交性感覚』に影響を与えます。



自尊感情(自己肯定感)の定義

良いところも悪いところもかけがえのない自分として受け容れる気持ち。

自尊感情低下の背景

- ◎ 地域の大人との関わりが減ったことによる「自分を見てくれている」という感覚の減少
- ◎ 情報化社会の発展と価値観の多様化による理想像や比較対象の増加
- ◎ SNSの普及による「他者から見られる自分」を強く意識する環境

自尊感情が低い状態、高い状態

自尊感情が低いと……

- ・自分なんてどうせ……と言う
- ・人を見下す言動をする(いじめや暴力など)
- ・周りに左右される
- ・感情の起伏が激しい
- ・失敗を恐れる
- ・自分を卑下する

自尊感情が高いと……

- ・やってみよう!と思える
- ・他人を尊重する
- ・自分の意見が言える
- ・感情をコントロールできる
- ・挑戦しようとする
- ・自分の良いところを知っている

自尊感情が低いことによる問題点

自尊感情低下により、やる気の低下や健全な人間関係構築の妨げ(他者への攻撃性の増加など)、不登校、うつ、自殺などの問題を引き起こします。

なにより、一番の問題点は『自尊感情はあくまでも気持ちであるがゆえに気づきにくい』という点です。

例えば不登校であれば状態として目に見えます。しかし、自尊感情の低下は目には見えません。

一見すると「いい子」でも、実は自分のことが嫌いで、

ただ相手に過剰に合わせているだけということもよくあるのです。

『自尊感情』と混同されがちな言葉たち

自尊心 …………… この言葉は、良い意味(自負心)と悪い意味(虚栄心)の2つのとらえ方があります。

自負心(誇り) …… 自分の才能や仕事について自信を持ち、誇りに思う心。

虚栄心 …………… 「人の実績やモノなどに頼り、虚勢を張っている状態」と言え、この感情が高いと自信過剰や人を見下す傾向が見られます。

自己愛 …………… 自己陶醉・ナルシズムのこと。自分の良いところだけを美化してみるもので、「悪いところも受け容れる」という『自尊感情』とは一線を画している存在。