



# 自己肯定感って何だろう？

～心理学の視点から～



熱心に話を聴く受講生の皆さん

講師

九州ルーテル学院大学 助教

つねまつ そういちろう

恒松 聡一朗 氏



マナビィ  
生涯学習マスコット

## 1. 自己肯定感について

### ○自己肯定感って何？

自己肯定感とは自分自身を肯定的に受け入れて認める感覚で、他人と比較せず、ありのままの自分を尊重する心の状態。しかし『自分が自分であって大丈夫』という感覚など多様な定義がある。



- ★恒松先生のまとめ → 自分自身のこと(性格、能力、身体など)を、「そんな自分で良い」と思える感覚・感情。→ 他人からの評価、または世間一般的な基準と比較しての評価だけでなく、自己評価も大事。
- ★他でもなく自分が、自分自身のことを肯定的に捉える。主観的评价でいい (Andre&Lelord,1999/2000)。

### <自己肯定感を深掘りすると>



#### ○自己肯定感 = 自己評価(※セルフ・エスティーム)のひとつ

★大事なことは自分のこと(長所/短所など双方)を自分が肯定的に捉えていること(肯定する≠高評価する)。

#### ○なぜ主観的評価(自己評価)が大事か

- ①人間の特徵 → 人間は、個人の力のみで成長・発達していきけるものではないし、個人で生活していきけるものではない。そこには必ず“他者”がいて、その存在は身体的だけでなく、心理的な発達にも大きく影響する。
- ②自己概念の発達も心理的な発達のひとつ → 他者からの評価はその人のself-esteemに大きく影響する。
- ③絶対的・唯一的な評価はない → ①他者評価(人それぞれ)に依存しすぎるのはそれが肯定的でも否定的でもその人の発達を考える上ではあまり好ましくない。②他者評価が絶対的・唯一的な評価として存在してしまうと苦しんでしまう可能性があり、だからこそ、自分で自分を評価すること、自分で自分の価値を認めることが大事。③長所だから肯定、短所だから否定ではなく、「そんな自分で大丈夫」と肯定する感情が自己肯定感。

### <まとめ>

- ①他者評価と自己評価はほどよく
- ②自分と他者の視点の双方に立って自己評価してみる。
- ③他者と自己各々が思う自分をよく吟味しながら『自分であって大丈夫』と肯定してみる。



※セルフ・エスティーム(self-esteem) = 人が自分の自己概念と関連付ける自分の価値や能力の感覚のことで、自己評価または自尊感情ともいう

## 2. 他者と自分

### ○他者に対する自分、自分に対する自分

人は「他者」(集団、社会)とともに生きていく「個体」(唯一無二の“個”)であり、自己肯定感に限らず、“自分”について考えるという営みは、他者と個の双方から影響を受ける。

★他者(親、兄弟、姉妹、先生の関わり方、その学校の風土、地域社会の性質など)の影響を受ける自己、個(性格、勉強能力、運動能力、趣味、興味、関心など)の影響を受ける自己。

★○○だから良い人間、良い人生…と単純に言えるものではない。→「そんな自分で大丈夫」と肯定するに至るまでには、様々な文脈(他者の評価、人生経験)が重なる。



### ○自分とは？—アイデンティティ

★アイデンティティ → ①他の人には無くて自分にしかないもの？(個性という悩み) ②相手によって明るくなったり静かだったり、本当の自分はどちらだろうか？(多様性という悩み)

★エリクソン、E.H.(1902 - 1994)の概念 → 過去に準備された内的な斉一性(私は他の誰とも違う自分自身であり、私という人間は一人しかいない)と連続性(今までも、今も、これからの私も同じ一人の私という人間)が、他人に対する自分の存在の意味の斉一性と連続性に一致する…という自信の積み重ね。

## 3. まとめ

### ○あらためて考える

自己肯定感(=自信の土台・前に進む原動力)は、自分の価値(感)を認め、尊重し、様々な活動において、自信をもって前向きに進むために必要なもの。自分を大切に、自己肯定感を高めることで、より充実した人生を送ることができる。

★自分という唯一無二の個(良いところも悪いところもある)について、他者、社会の影響を受けながら「自分は○○な人間」(アイデンティティ)というのを確かめていき、「そんな自分で大丈夫」と肯定する感覚が自己肯定感！ これではかたい！

★自分を肯定する権利も肯定しない権利も自分にあり、肯定することもしないことも他人から強要されるものではない！



取材を終えて：人気の講座、第一回は“自己肯定感って何？～心理学の視点から～”ということで、皆さん自身の心の中に問いかけるいくつかの設問に答える活動をはさみながら、ひとつひとつ理解、確認を進めていく密度の濃い話が印象的でした。今回も無事終了でき有難うございました。(くまもと県民カレッジ広報ボランティア H.K作成)