

# 臨床のきれはし

浅田 英輔

Sheet15

## self-esteem

以前はある程度専門領域でしか見かけなかったように思うが、最近はあちこちで見かける気がしている、自己肯定感。

私も前はよく使っていた言葉だが、流行り出すと「違うんじゃないの？」といいだすくらいにあまのじゃくである。悪いものではないはずだが、一般的に使われるようになると言葉が先に立ち間違った使われ方もするようになってしまうのは気になるところである。

---

### ○自己肯定感とはなんぞや

自己肯定感とは「自分を肯定する感情」である。自分を肯定するとはどういうことだろうか？何か大成功しなければならぬのか？大金持ちにならないとだめなのか？誰よりも優れたものがなければ、自己肯定感とはならないのだろうか？「あいつよりうまくできた」

「同期の中で最初に出世した」「芸能人と結婚した」「子供が有名大学に入った」とかそういうことだろうか？そのへんは「優越感」というほうが適切なように思う。自己肯定感とはどうもそれとは違うらしい。

自分を肯定するというのは、「自分は最高だ」ではなく「誰よりもうまくやってる」でもない。「こんな自分で、まあ、いいところかな」と受け入れることではないだろうか。100点満点の自分なんているはずもなく、しょうもない面やだらしない面もあれば、がんばれるところや「ちょっといいかも」と思えるところもあるだろう。「自分のこの部分

は好きじゃないけど、トータルではまあまあこんなもんかな」と思えることが自己肯定感なのではないだろうか。なにも「自分大好き！」でなくてよい。「人に積極的に話していく自分は結構好きかな」「でも調子にのって余計なこと言っちゃうところはよくないよな」「でもまあ、全体的にはそこそこOKな自分かなあ」くらい思えば十分自己肯定感があるといえるだろう。

ただ、ここで気をつけなきゃならないのは、「好き」をちゃんとつかむことができる必要があるということだ。臨床のきれはし Sheet6で書いたが、自分が好きなことをうまく感じられることが大事だ。「こういうのは好きだし、こうするのはきれい」というようにある程度感じる力が必要になる。むしろ、それがあまりない人は自己肯定感が低いかもしれない。自己肯定感とは客観性とも関係あるかもしれない。

---

### ○自己肯定感が低い状態

自己肯定感が低い人というのは、「こんな自分じゃだめだ」とか、好きになれない自分の割合が多い人のことといえる。100点の自分でなければ許せない人は自己肯定感が育たないだろう。さっき書いたように、100点の人なんていないのだから、いつも「だめな自分」でいなければならない。自分を否定する時間が全体的に長いと、自分に対して「ダメ

な自分」の言葉を投げかけ続けることになる。反省は大事だが、基本的に「あのときのあれはだめだったな」という時間なので、反省が長くなりすぎると「ダメな自分での時間」が長くなってしまう。自己肯定感とは「いい感じの自分でいられる時間が長いこと」とも言えるので、反省はしすぎないことがおすすめである。失敗したことを振り返るならば、「ああすればよかったこうすればよかった」と考えるより、「次はこうしよう」「今度はこうやってみよう」と考えたほうが「OKな自分」でいる時間が長くなるのではないだろうか。

上に「好きになれない自分の割合」と書いたが、自分ってこんなところあるよなあという要素を数えてみたら、「好きじゃない自分が多かった」という要素の割合と、「日々の時間をカウントしたら、いやな自分での時間が多かった」という時間が占める割合があるといえる。自分の好きなところが多いほうがいいし（きらいなところがあってもよい）、よい自分でいられる時間が長いほうがよい。それはたぶん自己肯定感に直結している。自分のことがすき、きらいというのももちろんだが、「楽しい時間」「楽しくない時間」と分けてもいいかもしれない。仕事がぜーんぶ「楽しくない時間」だったら、自己肯定感は下がっていくかもしれない。つまらない仕事の中にも、少しくらい楽しいことも含まれているはず。たぶん。

自己肯定感が低い人は、まず間違いなく不満や文句が多く、他者を責める発言や、過去

を掘り返していることが多い。他者を責めるのと同時に、自分を認めていない。

## ○自己肯定感を高めるには

では、自己肯定感を高めるにはどうしたらいいだろうか。子どもの自己肯定感を上げるのに、ひと昔前は「ほめる」とか「うまくいっていることをみつける」みたいなことを私も言っていた。それはそれで間違っていないのだが、自己肯定感を他者（いまの場合は親）の評価に依存してしまうことになる。「お母さんがいいっていうからいいことだ」となるのはよろしくない。乳児期はそうであってもいいのだが、大事なことは「自分が自分のことを認められる」ということである。言葉が少し通じるようになったら、自分で自分をほめられるとか、「自分でできた」が喜べるという方向の声かけが必要だろう。

「できた！」というのは、結構大事なことにように思う。達成感といってもいいかもしれない。皿洗いした自分えらい、洗濯した自分えらい、と言語化しておくだけでもよいのだ。それだけでも、「いい自分の時間」が増えるはずである。そう考えると、「臨床のきれはしを15回も書いた」ということは私自身の自己肯定感を高めるのに結構役立っているのだと思う。

毎日毎日、小さい「できた！」（たまには大きめの「できた！」）を積み重ねていくことが、私を作っているのだ。

